ನವೆಂಬರ್-2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ



ಲಾರ್ವಾಗಳಿವೆ ಜಾಗ್ರತೆ!!

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

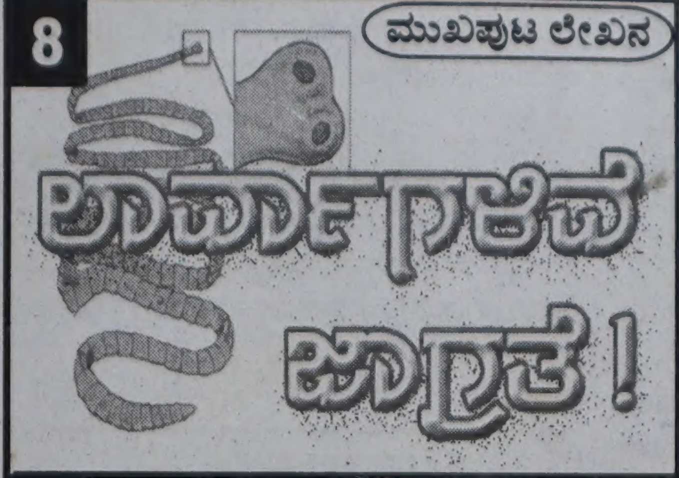
ಶಾಂತಾದೇವಿ ಮಾಳವಾಡ

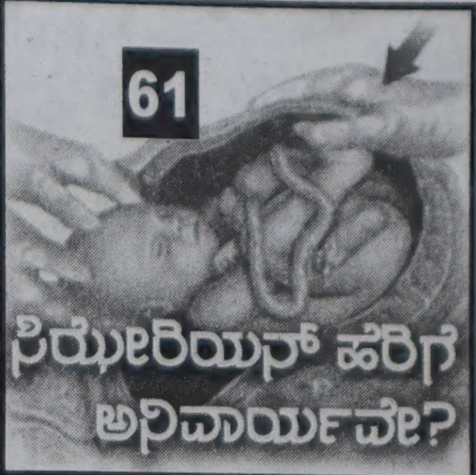
- ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ?
- ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 10

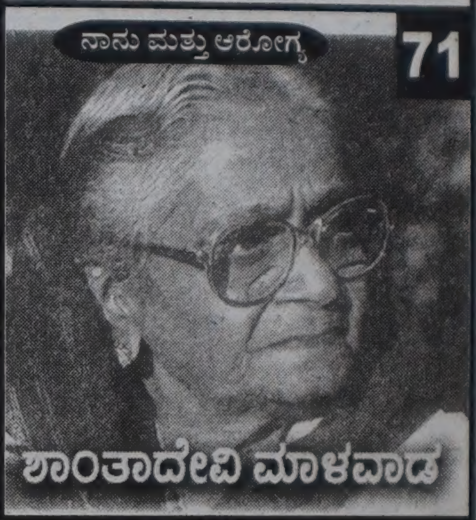
ಜೀವನಾಡಿ

ನವೆಂಬರ್
2003

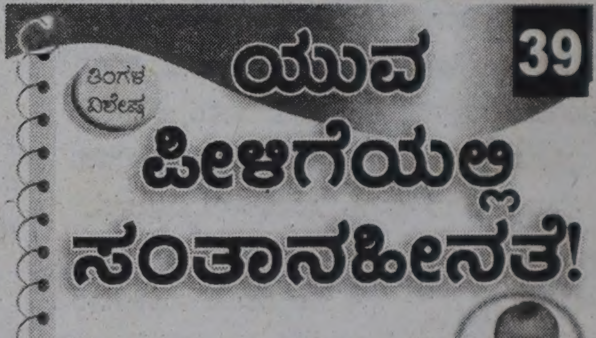








ಲೇಖನಮಾಲೆ : ಇಎನ್‌ಟಿಯ ನಂಟು



ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪಸಂಪಾದಕರು: ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ. ವಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ



ಉತ್ತಮ ಸಂಪಾದಕೀಯ

'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನದ ಮಹತ್ವ' ಸಂಪಾದಕೀಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ 'ಗ್ಲುಕೋವಾಚ್' ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ವಿಸ್ಮಯವಾಯಿತು. ಈ ವಾಚ್ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನಾಡಿಯ ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಕೊಂಚ ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ತುಮಕೂರು — ರವಿಕಾಂತ ಎಂ.ಕೆ.

ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೌದು

'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಲೇಖನ ಓದಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೌದು ಎನಿಸಿತು. ನನ್ನ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕನಿಷ್ಟ 10 ಬಾಕ್ಸ್ ಗ್ಲೈನೆಜ್ ಎಂ.ಎಫ್. ಮಾತ್ರೆ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಗರ್ ಫ್ರಿ, ಸಾಕರಿನ್, ಗ್ಲೈಸಿಜ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ನೀರಿನಂತೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಸಿಹಿ ತಿಂದು ಎರಡುಪಟ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದರೆ ರೋಗ ಬರುವುದೆಂದು ಕೆಲವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ 'ಹಾಗಲ್ಲ' ಎಂದು ತಿಳಿಸುವವರ್ಯಾರು? ಈ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಮುದಗಲ್ — ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲಕುಮಾರ

ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಈ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು.

ಜಗಳೂರು — ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ಎಂ.ಎಂ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲೇಖನ

'ಸಂಸಾರವನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡುವ ಸಂಶಯ' ಲೇಖನವು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಸಂಶಯದ ಕುರಿತು ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಹಲವರಲ್ಲಿನ ಸಂಶಯ ಪಿಶಾಚಿಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಬ್ಯಾಡಗಿ — ಎಂ.ಕೆ. ವೀರನಗೌಡ್ರ

ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ದೇವದುರ್ಗ — ವೀರನಗೌಡ ಬಸಪುರ

ಲೇಖನವು ನಮಗೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಪಾಠ ಕಲಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ. ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಬ್ಯಾಡಗಿ — ಪುಷ್ಪಾ ಎಚ್. ತಂಗೋಡ್ರ

ಅರಿವಿರದ ಔಷಧಿ ಗುಣ

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಜೇನಿನ ಬಹು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಜೇನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಬಂಟವಾಳ — ಪ್ರವೀಣಚಂದ್ರ ಕೆ.

ಬೋಧನಾತ್ಮಕ ಲೇಖನ ಇರಲಿ

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯನ್ನು ಹೆಂಗಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಯುವಕರು ಜಾಸ್ತಿ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮಂಥವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಂಥ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಈ ಸಲದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಮನಸ್ಸಿನ ಮಹಿಮೆ' ಎಂಬ ಪುಟ್ಟ ಲೇಖನ ಹಾಗೂ 'ಸಂಸಾರವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಸಂಶಯ' ಇವು ಗಮನ ಸೆಳೆದವು.

ಪಳಬೀಡು — ದೇವರಾಜ ಆರ್.ಜಿ.

ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಚಿಕೆ

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯು ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. 'ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ'ದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. 'ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ' ಎಂಬ ಅವರ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ. ಜೀವನಾಡಿಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂ.1 ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ.

ಜೇವರ್ಗಿ — ಸಂತೋಷ ಡಿ. ಕುಸ್ನೂರ

ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ. 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ ಹಲವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ನವ ಜೀವನ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಪುಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

ಕೊಟ್ಟೂರು — ರೇಖಾ ಮಾಲತೇಶ್

ಸಂತಸ ತಂದ ಲೇಖನ

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ತುರ್ತು ಸಲಹೆಗಳು, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮರುಜೋಡಣೆ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಗಳು, ವೈದ್ಯನ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇವೆಲ್ಲ ಲೇಖನಗಳು ಸಂತಸ ತಂದಿವೆ. ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಶಹಪೂರ — ಚಿದಾನಂದ ಎ. ಹಿರೇಮಠ

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.



ಉಪಯುಕ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಹತ್ತಾರು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಂಥ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸಮಾಜಕ್ಕಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು. ಓದುಗರಿಗಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದೆರಡು ಅಂಕಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ತಲೆನೋವು - ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ, ಸಂಸಾರವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಸಂಶಯ ಇಂಥ ಲೇಖನಗಳು ಖಂಡಿತ ಪ್ರಸ್ತುತ. 'ಮನೆಮದ್ದು' ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು, 'ಜೀವನಾಡಿ' ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಶಿವಮೊಗ್ಗ — ಎನ್.ಬಿ. ರವೀಶ

ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬಂದಿರುವ 'ಜೀವನಾಡಿ' ನನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ, ಔಷಧಿಗಳ ಗುಲಾಮರಾದೀರಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ತಲೆನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ ಮೊದಲಾದ ಲೇಖನಗಳು ಈ ಸಲ ಗಮನ ಸೆಳೆದವು.

ಕಂಪ್ಲಿ — ಎ. ಸಂತೋಷ್

ಹೃದಯನಾಡಿ ಮಿಡಿದಾಗ...

ನಮ್ಮ ನಾದಿನಿಯವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯನ್ನು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ನೋಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮನೆಗೆ ತಂದು ಪುಟ ಪುಟವನ್ನೂ ಬಿಡದೆ ಓದಿದೆ. ಖುಷಿಯಾಯಿತು.

ಲಗ್ಗೆರೆ — ಪದ್ಮಾ ರಾಜೇಂದ್ರನ್

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ	60.00
ವಾರ್ಷಿಕ	110.00
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	210.00
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	300.00
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	390.00
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	475.00
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	1000.00

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಒ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಮಾನವನಿಗೆ ಕೀಟಗಳ ಶಾಪ

ಕೀಟಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾನವನಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಜೀವಿಸಿದ್ದವು. ಮಾನವನು ಸುಧಾರಿಸಿ ನಾಗರಿಕನೆಂಬ ಪಟ್ಟ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಕೀಟಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದ್ದವು. ಅಂತೆಯೇ ಮಾನವನೂ ತನ್ನ ಸಂತತಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂದಿನಿಂದ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಅವನು ಕೊಲ್ಲತೊಡಗಿರಬಹುದು. ಮೊದ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನಂತರ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ, ಹೊಗೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಕೊಂದಿರಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹತ್ತಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸತೊಡಗಿದ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೀಟನಾಶಕಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇಂದು ನಮಗೆ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ, ನೂರಾರು ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಕೀಟನಾಶಕ ಒಂದೊಂದು ಜಾತಿಯ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿಯ ಬೆಳೆಗೆ ಒಂದು ತರದ ಕೀಟನಾಶಕ, ಬದನೆಕಾಯಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ತರ, ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ತರ ಕೀಟನಾಶಕ, ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಕೀಟನಾಶಕ, ನೊಣಗಳಿಗೊಂದು ಬೇರೆ, ಜೊಂಡಿಗಕ್ಕೆ ಬೇರೊಂದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಪಣತೊಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನ? ಕೈಯಿಂದ ಸಿಂಪಡಿಸುವದಾಯಿತು, ಸರಳಯಂತ್ರಗಳಿಂದ, ಆನಂತರ ವಿಮಾನಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾಶಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಕೊನೆಗೆ ಮಾನವನು ಯಶ ಸಂಪಾದಿಸಿದನೇ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನವರೆಗೂ ನಾವು ಯಾವ ಕೀಟವನ್ನೂ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆಗಲಿಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ. ಮಾನವನು ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಕೀಟಗಳಿಂದಲೂ ನಡೆದಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಅದು ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಕೀಟವೂ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಡುವಾಗ ಮಾನವನಿಗೆ ಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಸಾಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ಶಾಪ ಒಂದೇ, ಎರಡೇ? ನೂರಾರು ಇರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ಕೀಟನಾಶಕದ ಪರಿಣಾಮ ಮಾನವನ ಮೇಲೆಯೂ ನಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕು.

1. ಮೊದಲನೆಯ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಯಾವುದೇ ಕೀಟನಾಶಕ ಮಾನವನ ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ ಅದು ಮೆದುಳು ಜೀವಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಕೀಟನಾಶಕವು ಮೂಗಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಕಂಡುಬಂದು ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.
3. ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಂಡು ಜಾಸ್ತಿ ಲೋಳೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಳಗಿವಿಯ ಸುರಂಗ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುವುದು. ಮುಂದೆ ಅಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಕಿವಿಯಿಂದ ಸೋರತೊಡಗುವುದು.
4. ಗಂಟಲಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ.
5. ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಉಗ್ರ ವಾಸನೆ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಕೀವು ತುಂಬಬಹುದು. ಪುಪ್ಪುಸವು ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಚೀಲದಂತೆ ಆಗುವುದು.
6. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ತೋರುತ್ತ ಅಲ್ಲಿ ಯಾತನೆ ಕಾಣಬಹುದು.
7. ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಜಠರದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಜಠರ ಹುಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
8. ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬೇಧಿ ಆಗಬಹುದು.
9. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಡಕುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
10. ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಪುರುಷ ಅಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಪುರುಷನು ನಪುಂಸಕನಾಗಬಹುದು.
11. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಹಲವಾರು ತೊಡಕುಗಳು ಬರಬಹುದು.
12. ಹಲವಾರು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟಪ್ರಭಾವ ಬಿದ್ದಂತೆ ರಕ್ತದ ಮೇಲೂ ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಬಹುದು.

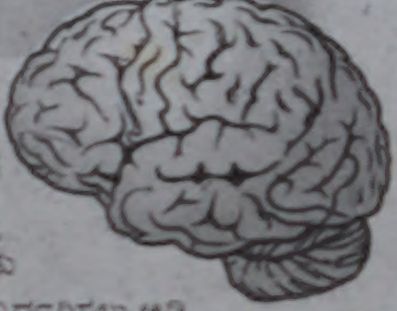
ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಕೀಟಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಹಿಡಿ ಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತವೆ ಎನಿಸುತ್ತದಲ್ಲವೆ? •

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಮೆದುಳಿನ ಕೈಪಿಡಿ

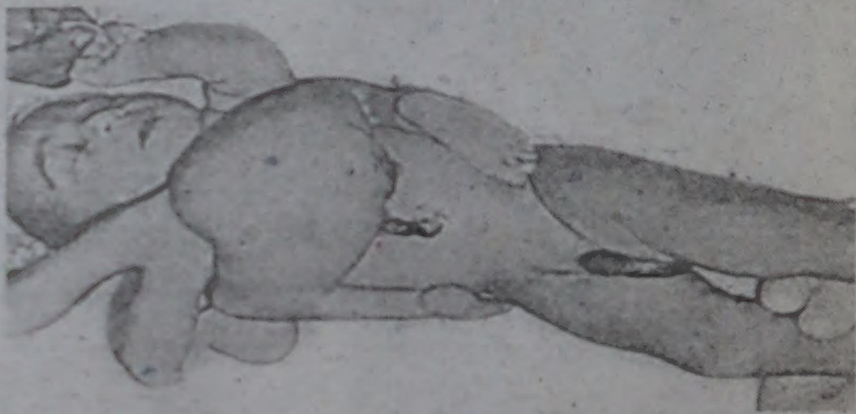


ಮಿದುಳು ಒಬ್ಬರಿಗಿರುವಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು, ರೇಡಿಯೋಲಜಿಸ್ಟರುಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನೇ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅಡಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಿವೆ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಮಗ್ರ ಕೈಪಿಡಿಯೊಂದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 10 ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಶ್ರಮ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಹಿಂದಿದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬಂದ ರೋಗಿಯ ಮಿದುಳಿನ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣ, ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ, ಮಿದುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರತೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನ್ಯೂರಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಜಾನ್ ಮಾಜಿಯೋಟಾ, ನ್ಯೂರೋ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಅರ್ಥರ್ ಟೋಗ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಈ ದತ್ತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ 20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 7000 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೆದುಳಿನ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್, ಆಟಿಜಂ, ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾದಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಮೆದುಳಿನ ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ನಿರ್ಮಾಣ, ಕಾರ್ಯ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿನ ಮಿದುಳಿನ ಚಿತ್ರಗಳು, ಮಿದುಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅನಿಮೇಷನ್ ಚಿತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ, ಉದ್ವೇಗಗಳು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇದು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು 3ಡಿ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಅತಿ ಸಮೀಪದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ರುಂಡವಿಲ್ಲದ ಶಿಶು

ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ, ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಸಯಾಮಿಗಳನ್ನೂ ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇವೆ. ರುಂಡವಿಲ್ಲ! ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ರಾಜಮಂಡ್ರಿಯ ದಂಪತಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಈ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಜನ್ಮಿಸಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ರುಂಡವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಲು, ಕೈಗಳಿವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಯ ಭಾಗ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಎರಡನೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಲೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿವೆ.



ಕಾಕಿನಾಡಿ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪಿಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹವರ್ತಿಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಈ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಎರಡು ದೇಹಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರುಂಡವಿರುವ ಮಗು ಈಗ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿದೆ.

ವಯಾಗ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ!

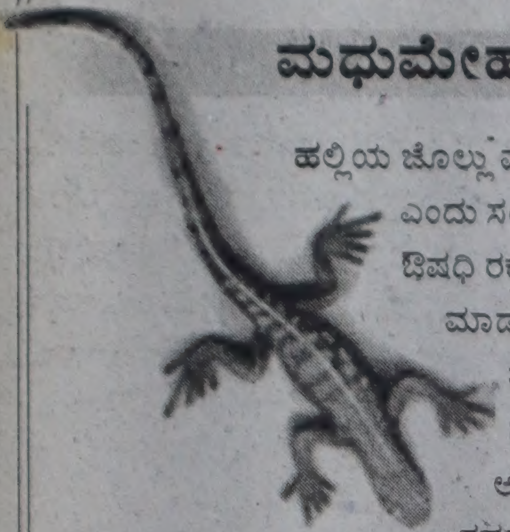


ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ವಯಾಗ್ರ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಈ ವಯಾಗ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದೇ 'ಲಿವೆಟ್ರಾ!'

'ಲಿವೆಟ್ರಾ' ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗ್ಲಕ್ಸೋಸ್ಮಿತ್ ಕ್ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಬೇಯರ್ ಕಂಪನಿಗಳು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಈ ಮಾತ್ರೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಫುಡ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದೆ.

ಪುರುಷರಿಗೆ ವರದಾನ ಎಂಬಂತೆ 1998ರಲ್ಲಿ, ನೀಲಿಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ್ದು ವಯಾಗ್ರ. ಅದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಾನೇ ರಾಜನಂತೆ ಮೆರೆಯಿತು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿನ ಮೂರು ಕೋಟಿ ಪುರುಷರು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು? ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ವಯಾಗ್ರ ಅನತಿ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಗಳಿಸಿದ್ದು.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ!



ಹಲ್ಲಿಯ ಜೊಲ್ಲು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಔಷಧಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ 'ಎಕ್ಸಿನೆಟೈಡ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಎಮಿಲಿನ್ ಫಾರ್ಮಾಸುಟಿಕಲ್ಸ್, ಎಲಿ ಲಿಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಅರಿಜೋನಾದ ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಗೆಲ್ ಮಾಂಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ಹಲ್ಲಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಅವು ಹೇಳಿವೆ. ಈ ಜಾತಿಯ ಹಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ತಾನೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹೇಗೆ ಇರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಆ ಆಧಾರದಿಂದ ಈ ಔಷಧಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ವಯಾಗ್ರಕ್ಕೆ ಐರೋಪ್ಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಿಯಾಲಿಸ್' ಮಾತ್ರೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಯಾಗಿತ್ತು. ವಯಾಗ್ರ, ಸಿಯಾಲಿಸ್ ಮತ್ತು ಲಿವೆಟ್ರಾ ಈ ಮೂರೂ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಒಂದೇ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಡಿಇ-5 (PDE-5) ಎಂಜೈಮ್ ಇದ್ದು, ಪುರುಷಾಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷೆಗೆ ಮೂಲ ರಕ್ತಸಂಚಾರ. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕೆಲಸ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ಆದರೂ ಕೆಲಸದ ವೇಗ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೇ ಲಿವೆಟ್ರಾ ಮಾತ್ರೆಯ ವಿಶೇಷತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಉತ್ಪಾದಕರು. ಲಿವೆಟ್ರಾ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿದವರು ಕೇವಲ 16 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ವಯಾಗ್ರಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಸಿಯಾಲಿಸ್ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಾಗ್ರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅವಧಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ. ಹೊಸದಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಲಿವೆಟ್ರಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಐದು ಗಂಟೆಗಳು!

ವಯಾಗ್ರ ಮತ್ತು ಸಿಯಾಲಿಸ್‌ಗಳಂತೆ ಲಿವೆಟ್ರಾನಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಮೂಗು ಬಿಗಿದಂತೆ ಇರುವುದು, ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತಾಗುವುದು. ನೈಟ್ರೇಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಆಲ್ಫಾಬ್ಲಾಕರ್ಸ್‌ನಂತಹ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಈ ಕಾಮ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದೆಂದು ಎಫ್‌ಡಿಎ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಲಿವೆಟ್ರಾದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಕರು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ವಯಾಗ್ರಕ್ಕಂತೂ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯಾಗಲಿದೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಔಷಧಿ

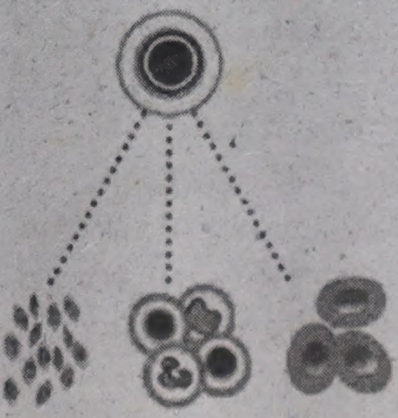
ಸಿಂಗಪೂರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಹ್ಯೂನ್‌ರವರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ವೈಟ್ ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್' ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧ. ಅದು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಸಿರಿಂಜ್ ಮೂಲಕ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ ಅನಂತರ 'ಕಮಾಪರೋಲ್', 'ಕ್ಯೂರ್‌ನಟಿನ್' ಎಂಬ ಎರಡು ವೃಕ್ಷಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿತೆಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಈಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ವ್ಯಾಧಿಕಾರಕವಾದ ಕಣಗಳನ್ನೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನಿಕ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಇವು ನೇರವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ಕೆಂಪಗೆ ಇರುವ ಸೇಬು ಹಾಗೂ ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಕಮಾಪರೋಲ್, ಕ್ಯೂರ್‌ನಟಿನ್‌ನಂತಹ ಬಿಳಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರೊ. ಹ್ಯೂನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ಗಳ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ

ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ಗಳ ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪನೆಯಿಂದ ಅಂಧರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ನೀಡಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಮೈಕ್‌ಮೇನ್ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂರು ವರ್ಷದವನಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೋ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ. ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕುರುಡನಾಗಿ ಜೀವ ಸವೆಸಿದ. ಪ್ರಮಾದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಪೂರ್ತಿ ಹಾಳಾಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಭಾಗಶಃ ಗುರ್ತಿಸುವನಾದರೂ, ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾರ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಭಾಗಶಃ ದೃಷ್ಟಿಯಿದ್ದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಅಳವಡಿಸಿದರು. ಇದಾದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಮೈಕ್‌ಮೇನ್ ಕೆಲವು ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.



ಲಾರ್ವಾಗಳಿವೆ ಜಾಗ್ರತೆ!

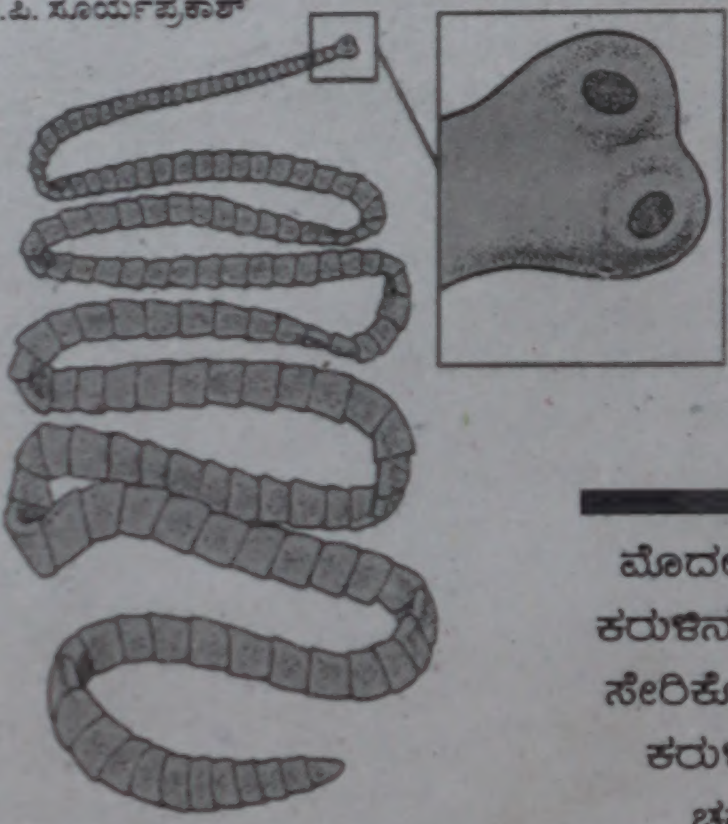
✍ ಸಿ.ಪಿ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ್

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹುಳುಗಳು, ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇವೆಯಷ್ಟೇ. ಇವು ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನವನ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಮೆದುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಗಿಟ್ಟಿಸಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ! ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಂಥದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪೇಸ್‌ನಂಥ ಯಾರೋ ಒಂದಿಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಯಾರಿಗಾದರೂ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು! ಅದರಲ್ಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇನು?

ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸ್ ಭಾರತದ ಯುವ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟಗಾರ. ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಟ್ಯೂಮರ್ ಅಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತಲೆಎತ್ತಿದ 'ಹುಳು' (ಕೋಶ) ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಪೇಸ್ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಸಮಾಧಾನದ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟರು. ಪೇಸ್ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸಮಸ್ಯೆ 'ನ್ಯೂರೋ ಸಿಸ್ಟಿಸಾರ್ಕೋಸಿಸ್'. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ 'ಲಾಡಿಹುಳು' ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂತತಿ!

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುವ ಅಮೆರಿಕದಂಥ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆ ಕಡಿಮೆ ಗಮನ ಇರುವ ಭಾರತ, ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕ, ಚೀನಾ, ಆಫ್ರಿಕಾದಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅಧಿಕ.

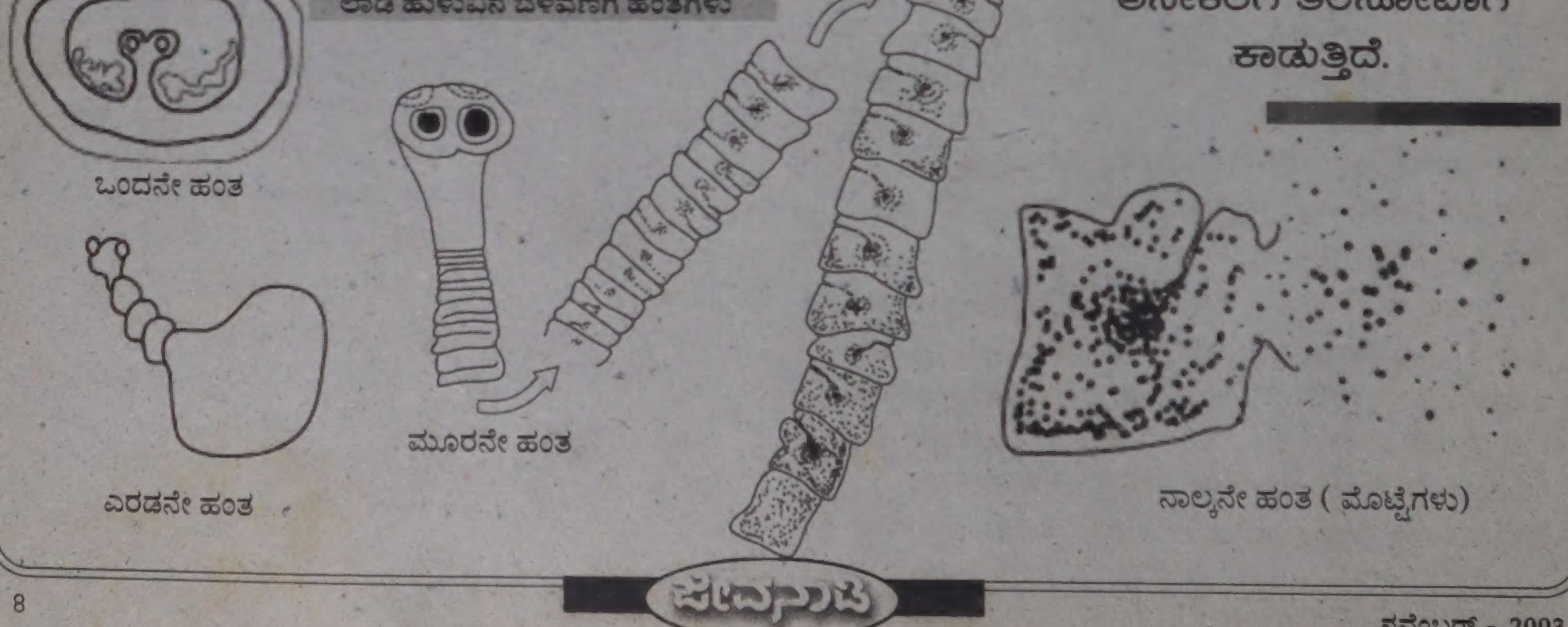


ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ ಬಗ್ಗೆ...

ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಟೇಪ್‌ವರ್ಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಹುಳು, ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಇಸ್ಪೀಟ್ ಎಲೆಗಳ ಜೋಡಣೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೆಲವು ಗಾತ್ರ ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗಳಿಂದ - ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ಗಳವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಾಡಿಹುಳು ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನ ಒಳಗೆ ಮಡಿಚಿದ ಚರ್ಮದ ಸಾರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಾಡಿಹುಳು ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನ ಒಳಗೆ ಮಡಿಚಿದ ಚರ್ಮದ ಸಾರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದು ಬೆಳೆದು ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಡಿಹುಳುವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುವ ಮುನ್ನ ಲಾರ್ವಾ ಎಂಬ ಒಂದು ಹಂತ ಇದೆ. ಇದೇ ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸ್ ಮತ್ತು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಲೆನೋವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

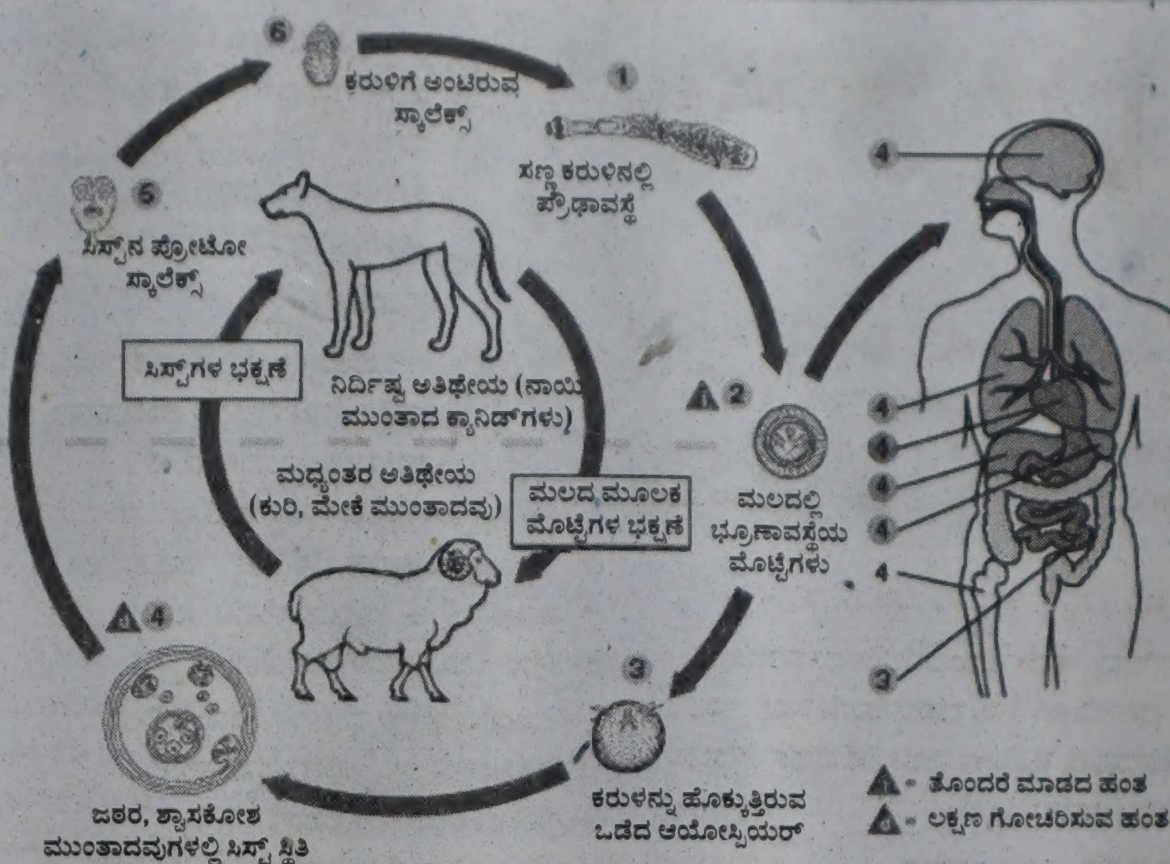
ಲಾಡಿ ಹುಳುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತಗಳು



ಅಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅವು ಬೆಳೆದು ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಡಿಹುಳುವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುವ ಮುನ್ನ ಲಾರ್ವಾ ಎಂಬ ಒಂದು ಹಂತ ಇದೆ. ಇದೇ ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸ್ ಮತ್ತು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಲೆನೋವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತ ಮೊಟ್ಟೆಯೂ ಅಲ್ಲದ, ಅತ್ತ ಲಾಡಿಹುಳುವೂ ಅಲ್ಲದ ನಡುವಿನ ಹಂತವೇ 'ಲಾರ್ವಾ ಹಂತ' (ಮರಿಹುಳು).

ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ?

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಲಾಡಿಹುಳು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲದ ಮೂಲಕ 50,000ದಿಂದ 80,000 ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ, ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಹಸು, ಕುರಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಹಂದಿಗಳು ಮಲವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಮಲದ ಮೂಲಕ ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಶರೀರದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಹರಡಿಕೊಂಡು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ



ತಳವೂರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಸಿಸ್ಟಿ ಸೆರ್ಕಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಪಶುಗಳ, ಹಂದಿಗಳ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ, ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ, ನಾಲಿಗೆ ಬಳಿ ಇರುವ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಾಶಿ ರಾಶಿಯಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಶೇಖರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿಂದಲ್ಲಿ ಈ ಲಾರ್ವಾಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸ ಜೀರ್ಣವಾದರೂ ಹುಳುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಟರಿಂದ 12 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಾಧೆ?

ಲಾಡಿಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ದನದ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳುಗಳನ್ನು ದನಲಾಡಿಹುಳು (Tenia Sojinata) ಎನ್ನುವರು. ದನದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೇ ತಿಂದಾಗ ಈ ಹುಳುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಂದಿಮಾಂಸದ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳು ಮಾತ್ರ ಸೋಂಕು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಂದಿ ಲಾಡಿಹುಳು (Tenia Solium) ಎನ್ನುವರು. ಇವು ಕೇವಲ ಹಂದಿಮಾಂಸದಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೂ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಹುಳುಗಳು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಹಂದಿಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಈ ಮರಿಹುಳುಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಆ ಮೂಲಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಚರ್ಮ, ಮೆದುಳು, ಬೆನ್ನು, ಕರುಳು ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೂ ಪ್ರಭಾವ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ

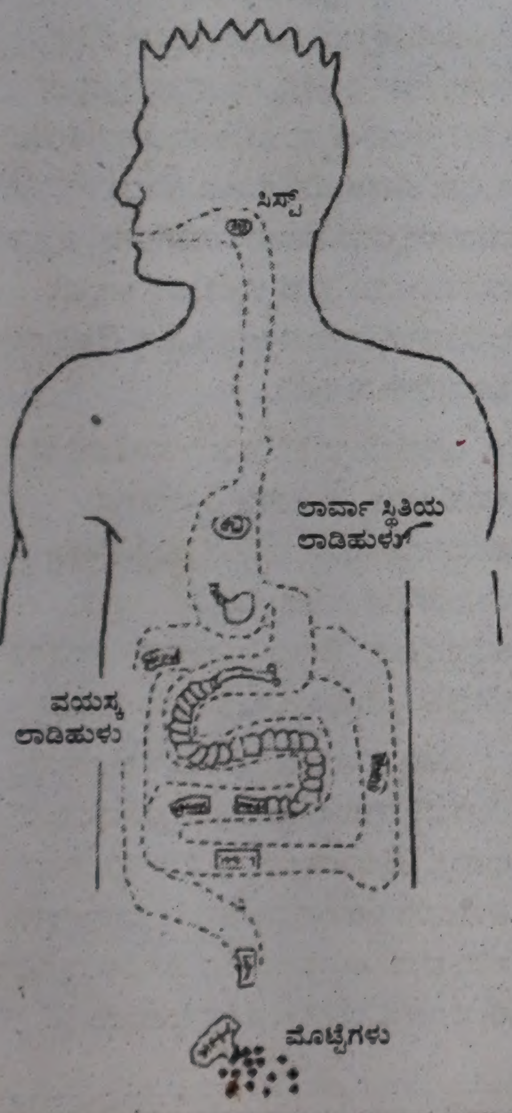
ಈ ಮರಿಹುಳುಗಳು ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕೈಗಳಿಗೂ ಸೋಂಕುತ್ತವೆ.

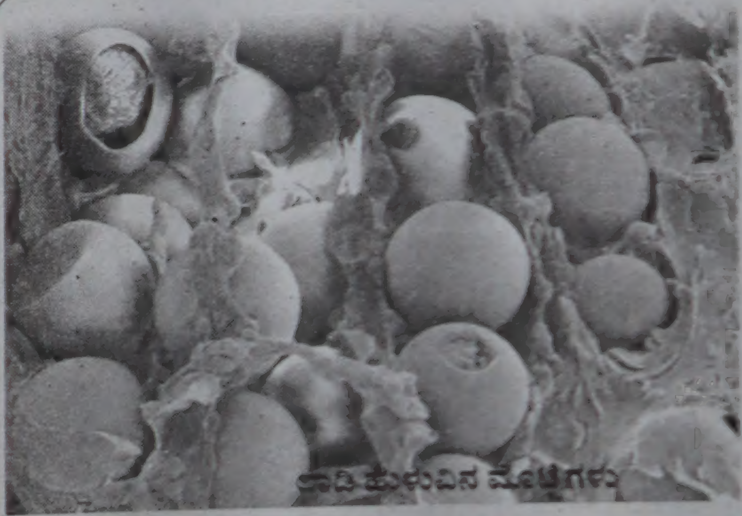
ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಪ್ಪುಗುಡ್ಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇರಿಟಸ್, ಯುವಿಟಸ್‌ನಂಥ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ಆಕ್ಯುಲರ್' ಅಥವಾ ಪೆರಿ ಆಕ್ಯುಲರ್ ಸಿಸ್ಟಿ ಸಾರ್ಕೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವರು.

ಮೆದುಳು, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿದರೆ

ಮೂರ್ಛೆ, ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ನ್ಯೂರೋ ಸಿಸ್ಟಿ ಸಾರ್ಕೋಸಿಸ್. ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ





ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು

ಇದರ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸ್ ಬಳಲಿದ್ದು ಇದೇ ತೊಂದರೆಯಿಂದ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ 5-6 ವರ್ಷ ಹಾಗೇ ಇದ್ದು ನಂತರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ನಿರ್ಜೀವ ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ ಆಕಾರ

ನಾರಿನಂತೆ ಇರುವ ಲಾಡಿಹುಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತದೆ. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನಂತರ ಹಲ್ಲೆಗಳಂಥ ಫಲಕಗಳು, ಫಲಕಗಳಂತಿರುವ ಬಿಲ್ಲಿನ (ಪರಿಪಕ್ವ ಹೊಂದಿದ ಭಾಗ) ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೊಂಡಿಗಳಂಥ ಹೀರ್‍ಕೊಳವೆ (Suckers)ಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದಿಂದ ಫಲಕಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೂ ಬರಬಹುದು

ಈ ರೋಗ ಕೇವಲ ಹಂದಿಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದಿಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಹಂದಿಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ಮರಿಹುಳುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಈ ಮರಿಹುಳುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಹಸಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ದೇಶದ ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ

ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ಮರಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ನ್ಯೂರೋ ಸಿಸ್ಟಿ ಸಾರ್ಕೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ದೇಶಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ.

ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ಮರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ, ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗಿ ನಮಗೆ ನ್ಯೂರೋ ಸಿಸ್ಟಿಸಾರ್ಕೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮರಿಹುಳುಗಳು, ಮೆದುಳಿನ ಮೃದುಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಾಸಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಲಾರ್ವಾ

ಲಾರ್ವಾಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಪಡೆದ ತಕ್ಷಣವೇ ನಮಗೆ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಲಾರ್ವಾಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಏನು ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇವು ಸೇರಿದ ಎರಡರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಶೇ. 80 ಜನರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿರೋಧದಿಂದಾಗಿ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದ ಲಾರ್ವಾಗಳು, ಸತ್ತ ನಂತರ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜೀವಿಗಳಾದ ನಂತರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನೆನಪಿಡಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ.70 ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಶೇ.10ರಿಂದ 20 ಜನರಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ, ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಆರಂಭಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

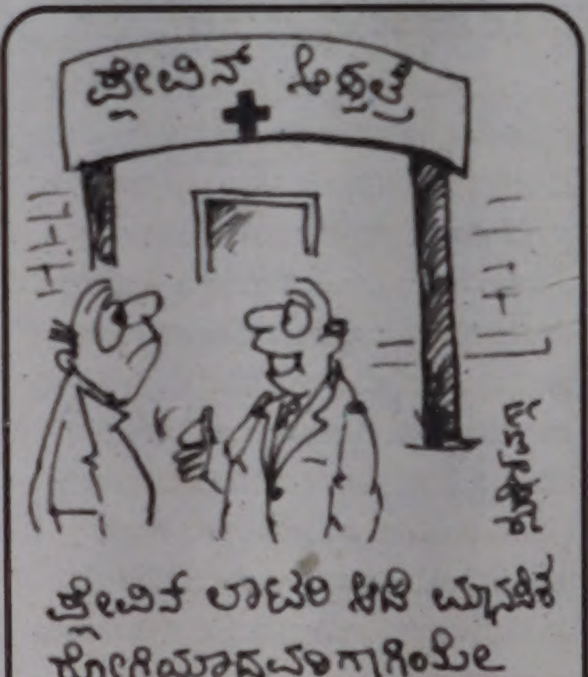
ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಾಲುಗಳು ಬಲಹೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಎಂಆರ್‌ಐ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳ (ಕೋಶ) ಸ್ವರೂಪ, ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಂಜೈಮ್ ಲಿಂಕ್ಡ್ ಇಮ್ಯಾನೋ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಬ್ಲಾಬ್ (EITB) ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಲಾರ್ವಾಗಳಿರುವ ಕುರಿತು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೆದುಳಲ್ಲಿರುವ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು 'ಪ್ರಜಿ ಕ್ವಾಂಟಲ್' ಇಲ್ಲವೇ ಆಲ್ಬೆಂಡ್‌ಜೋಲ್‌ನಂಥ ಆಂಟಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಮರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮೂರ್ಛೆರೋಗವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು 'ಆ್ಯಂಟಿ ಕನ್ವಲ್ಸೆಂಟ್' ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್‌ನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದು, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಲಾರ್ವಾಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗದಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ●



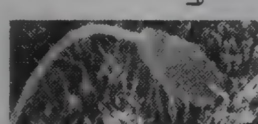
ನಪುಂಸಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

✍ ಡಾ. ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದರೂ, ಸಂತಾನವಾಗದೆ ಎಷ್ಟೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು ಎಂದು ತಿರುಗಾಡುವ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸಂತಾನ ಆಗದಿರಲು ನೂರಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿನ ದೋಷ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿನ ದೋಷ, ಇಲ್ಲವೇ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುವ ದೋಷಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಡಯಾಗ್ನಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂಥ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೋಕುವ ರೋಗಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ : ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದರೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ವೀರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವ ವೀರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೂಜ್ವರ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಜಾಂಡಿಸ್ (ಕಾಮಾಲೆ), ನ್ಯೂಮೋನಿಯ, ವೈರಸ್ ಜ್ವರಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು



ವೀರ್ಯ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅವು ಶಾಶ್ವತ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾರವು. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದಂತೆ ವೀರ್ಯಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

ಒತ್ತಡ : ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಪಡುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಕಡಿಮೆಯಾದೊಡನೆ ಮತ್ತೆ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಪಾರ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ವೃತ್ತಿಪರವಾದ ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುವ ನ್ಯಾಯವಾದಿಗಳು, ವೈದ್ಯರುಗಳು, ತೆರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಾರರು, ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮೊದಲಾದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ



ಸಂತಾನ ಆಗದಿರಲು ನೂರಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿನ ದೋಷ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿನ ದೋಷ, ಇಲ್ಲವೇ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುವ ದೋಷಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರ ಬಹುದು. ಡಯಾಗ್ನಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂಥ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.



ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ ಕಲಹ, ಘರ್ಷಣೆಗಳು, ಅಶಾಂತಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದು ಇಂಥವೂ ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಾಫಲ್ಯಶಕ್ತಿ (ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಒಂದು ಹಂತವಾದರೆ, ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸಂತಾನವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಹಂತ.

ಇದೊಂದು ವಿಷ ವಲಯವಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಸಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತಿತರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಗೆರಾನಾಡೋಟ್ರಾಫಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

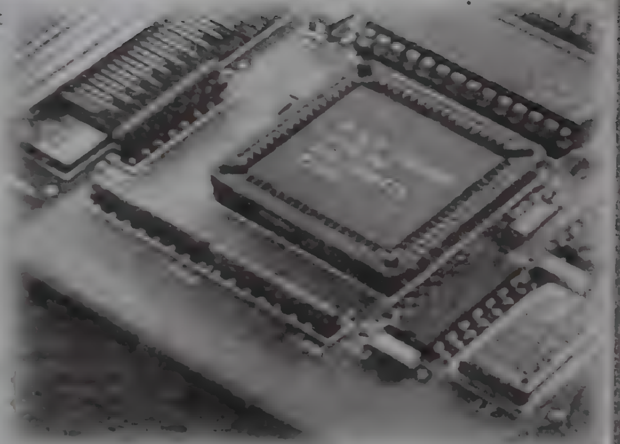
ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧ : ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಂತುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೇಲೆ, ವೀರ್ಯಕಣಗಳೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಪೊರೆ (spermatogenic epithelium) ಯನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಲಿವರನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್ ಕೆಟ್ಟರೆ ಪುರುಷ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಒಂದು ಕಡೆ ಮದ್ಯ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಒತ್ತಡ ಎರಡೂ ಕೂಡಿ ವೀರ್ಯಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತವೆ. ಕುಡಿತದ ಚಟ ಅತಿಯಾದರೆ ನಪುಂಸಕತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಗಳು : ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲವಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಲಿನ ವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ 'ಸೋಸುವ ಯಂತ್ರ' ವಿದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ಥ ಅಂಗವು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಎಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಫಲ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿಸುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ವೀರ್ಯಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅಂಗಸ್ತಂಭನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಖಲನಶಕ್ತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.



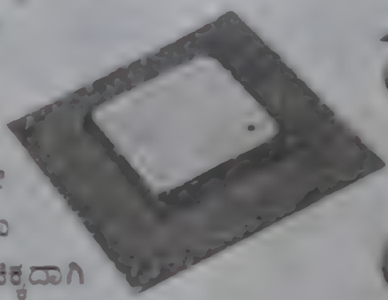
(23ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಪ್ ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವ, ಕಹಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅತಿ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಧರ್ಮಸಂಕಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು!



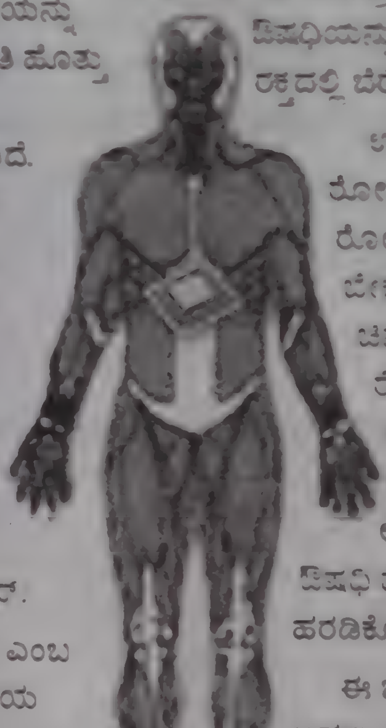
ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಕರಿಸುವ ಮೈಕ್ರೊ ಚಿಪ್

ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ನವೀನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಅರ್ಬುದ ರೋಗದಂತಹ ಮಾರಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಲೆಂದು ಬಂದಿರುವುದೇ ಈ ಮೈಕ್ರೋಚಿಪ್.



ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯಚಾಲನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಉಪಕರಣದ ಹೆಸರೇ ಮೈಕ್ರೋಚಿಪ್. ಇದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ವಿಸ್ಮಯ ಮೂಡಿಸುವಂಥದ್ದು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನೀಡುವ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಾಗೆ ಈಗ ವೈದ್ಯರಂಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಿಚ್ಛಿಸಿರುವ ಮೈಕ್ರೋಚಿಪ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ವೇಳೆಯೂ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವೇಳೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಹೊತ್ತು ನೋವು, ಸಂಕಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವರು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆತುಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ (ಬೇಸರದಿಂದ)ವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ ಉಪ ಕರಿಸಲು ಬಂದಿರುವುದೇ ಈ ಮೈಕ್ರೋಚಿಪ್.



ಅಮೆರಿಕದ 'ಮೈಕ್ರೋಚಿಪ್ಸ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಈ ನವೀನ ಬಗೆಯ ಮೈಕ್ರೋಚಿಪ್‌ನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಇದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದು. ಆದರೆ ಈ ಚಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗುವ ಔಷಧಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಿದ ಈ ಚಿಪ್ ಅನ್ನು ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಚಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಆದೇಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅದು ಆಯಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ, ಅವರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಈ ಮೈಕ್ರೊ ಚಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಇದನ್ನು ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ನಾವು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿರುವ ಆದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ ಆಯಾ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಔಷಧಿ ಹೊರಬಂದು ಶರೀರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಿಪ್‌ನಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ವ್ಯಾಧಿ ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರ ಈ ಚಿಪ್‌ನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ತೆಗೆದುಬಿಡಬಹುದು. ಅತಿ ನವೀನವಾದ ಈ



ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರು ಜಾನ್. ಡಿ. ಸ್ಯಾಂಟನಿ ಎಂಬುವವರು. ಇವರ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವೈದ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತಂಡ ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಈ ಚಿಪನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ನವೀನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ನಂತರ ಇದೀಗ ಇದನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಂಬರುವ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನವೀನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ನೂತನ ರೂಪ ಮತ್ತು ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೂ ಕೂಡ ಬಳಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲಿದೆ ಯೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಭಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆ. ●



ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ಮನುಷ್ಯ ಬಾಳಿ ಬದುಕಲು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಎಂಥ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು?

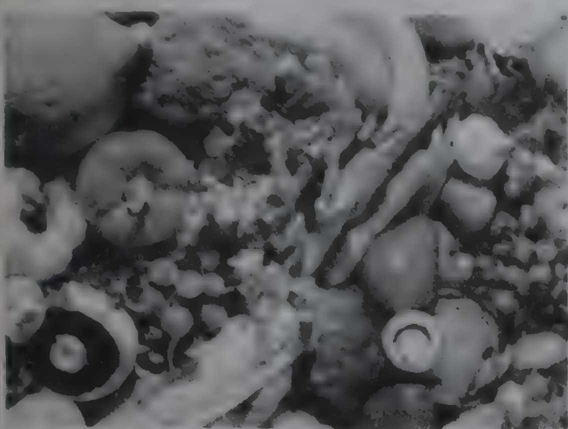
ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿವಿಧ ಕೋಶಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬೀಜಾಣುವು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶದ ನಶಿಸುವಿಕೆ ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುವ ಚೇತನ ಶಕ್ತಿ ಸದಾಕಾಲ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದು ಹಸಿವು ಎಂಬ ಇಂದ್ರಿಯದ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಮಿದುಳು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆದೇಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಕುಚಿತ ಸ್ಥಿತಿಯೇ - ಹಸಿವು. ಹಸಿವು ಉಂಟಾದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವೇದನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಜೀವರಾಶಿಯೂ ಬದುಕಲು ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. "ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ..." ಎಂದು ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರದ ಬಯಕೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಕುತೂಹಲ, ಅಭಿರುಚಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಜೀವನದ ಆನಂದದ ಕ್ಷಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಹಸಿವು ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಜೊಲ್ಲು ರಸವು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸವೆದು ಒಟ್ಟಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲುರಸದಿಂದ ಆಹಾರವು ಪಿಷ್ಟಾಂಶ ರೂಪ ಹೊಂದಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಜಠರ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಜಠರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇರಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಠರ ಸೇರಿದ ಆಹಾರ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒರಟು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ, ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂಬಾರ್ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಜಠರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರತು ಸಸಾರಜನಕ ಕರಗಿ, ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಜಠರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ಸಣ್ಣಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ತರಸ ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ದ್ರವರೂಪ ಪಡೆದು ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಅಮಿನೋ ಆಸಿಡ್ ಆಗಿ, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹಾಗೂ ಎನ್‌ಜೈಮ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ನೀರಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡ ಆಹಾರ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಘನರೂಪವಾಗಿ ದುರ್ಗಂಧಪೂರಿತ ಅನಿಲಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೊಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕೊನೆಗೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚೀಲವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

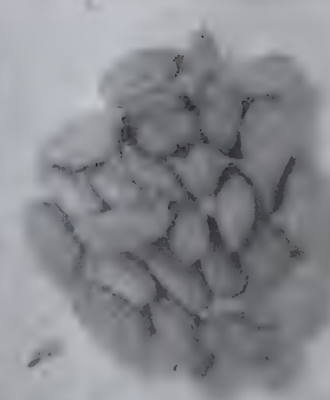


ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಕೋಶಗಳಿಂದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ (1) ನರಕೋಶ (2) ಮೂಳೆಗಳ ಕೋಶ (3) ಚರ್ಮಕೋಶ (4) ಜೋಡಣೆ ಅಂಗಗಳ ಕೋಶ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯ ಕೋಶಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಿಶ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನರಗಳ ಕೋಶಕ್ಕೆ ರಂಜಕ, ಸಿ-ಜೀವಸತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಕು. ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಜೋಡಣೆಯ ಖಂಡಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಎ-ಜೀವಸತ್ವದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಸಸಾರಜನಕ, ಖನಿಜ-ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾದರೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಉಪವಾಸ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸವಿದ್ದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ನೀರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸಸಾರಜನಕ, ಖನಿಜ, ಜೀವಸತ್ವ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರೆತಾಗ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಭಾಗದ ದೋಷಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೋಶಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ನಾನಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವೂ ಸಹ ವಿಷಪೂರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ



ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಬೆರಿಬೆರಿ ರೋಗ, ಬಂಜೆತನ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು, ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಅತಿಸಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ದೋಷದಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಗಂಟಲುರೋಗ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ರೋಗಗಳು, ಚರ್ಮರೋಗ, ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಆಮಶಂಕೆ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಪ್ಲೇಗು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪದ್ಮಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ರಾರಾವಿ (ಪೋ) 583121, ಸಿರುಗುಪ್ಪ (ತಾ) ಬಳ್ಳಾರಿ (ಜಿ)

ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲ ತಡೆಯಿರಿ

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡು ತುತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಪಟ್ಟು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಕುಟುಂಬದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಮಿತಾಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಅರಿತಿದ್ದರು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲು ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅಂತಹ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂವತ್ತರ ಬಳಿಕ ಯುವಕರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಸದ್ಯದ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಇವೆರಡೂ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಾನವನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಉಷ್ಣರಕ್ತ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಆ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದ ಜೀನ್‌ಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದೇ ಜಂತು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ನೊಣಗಳಲ್ಲಿನ 'ಆಯುಷ್ಯ ಮ್ಯುಟೇಶನ್'ನಿಂದ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಉಂಟಾಯಿತು. 1930ರಲ್ಲಿ ಕ್ಲೈವ್ ಮ್ಯಾಕೆಯ್ ಎಂಬ ಕಾರ್ನೆಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಉಷ್ಣರಕ್ತದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

18ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಫಾನ್ ಅವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕಾಲಾವಧಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಯುಷ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಎಷ್ಟೋ ಸಸ್ತನಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಅವುಗಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಐದುಪಟ್ಟು ಇರುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಹಾಗೆಂದೇ ಮ್ಯಾಕೆಯ್ ಅವರು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾಗಲು ವಿಳಂಬವಾದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರು. ಅದು ನಿಜ ಎಂದು ಆ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬಂತು.

ಆ ಬಳಿಕ ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟರು. ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮ್ಯಾಕೆಯ್ ಅವರು ಮುಂಚೆಯೂ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರು ನಿಯಮಬದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಪ್ರಮಾಣಿತಗೊಳಿಸಿದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸು ಕುರಿತಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಿವೆ.

ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದದ್ದೆ. ಆದರೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸಿದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. 'ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ' ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಕೆಯ್ ಅವರು ಇಲಿಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಸಮತೋಲ ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೀಡಿದರು. ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳು ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ದೊರಕುವಂತೆ ಅವರು ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುವಾಗ ಅವು ತೀರ ಸಣಕಲಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಇವು ಅವರ ಪ್ರಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಇತರ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಹ ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮುಂದುವರೆಸಿದರು.

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಯಾವ ಇಲಿಮರಿಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೀಡಲಾಯಿತೂ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೆ ಏಕೆ, ಅವು ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗಿಂತ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಉಳಿದವು. ಆದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ದೊರೆತ ಇಲಿಮರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದುವಲ್ಲದೆ, ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಅವುಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಅವುಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದವು. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಂಡುಬಂತು. ಮ್ಯಾಕೆಯ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಆಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಿಂದ 80ರಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂತು."

ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ತಗಲುವ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಮೇಲೆ ಆಯುಷ್ಯದ ದೀರ್ಘತೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಬಫಾನ್ ಅವರು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತೋರಿಸಿದ ಈ ಸಂಗತಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು.

ಮ್ಯಾಕೆಯ್ ಪ್ರಯೋಗದ ಎರಡು-ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಬಳಿಕ ಸಜೀವ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದ

ಆಧಾರದಿಂದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಡಿಮೆ ಕೆಲೋರಿಯ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲೊರಿಯ ಆಹಾರ ಎರಡನ್ನೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಇದೇ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅವರು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರು. ಕೆಲ ಅಪವಾದಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೆ ಪುಷ್ಠಿ ದೊರಕಿತು.

ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿದುದರಿಂದ 1974ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಏಜಿಂಗ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು.

ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ 12 ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಕುರಿತಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಆಯುಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಎಷ್ಟು ಸಲ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಆ ಆಹಾರದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯಿತು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಆಯಸ್ಸು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ಕೈಗೊಂಡ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂತು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಘಟಕಗಳು-ಪ್ರೋಟಿನ್ಸ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸೂಚಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಈಗ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿದೆ. 60 ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ಮ್ಯಾಕೆಯ್ ಅವರು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ಅದೇ ಸತ್ಯ ಎಂಬುದು ನಂತರದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು.

ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು. ಅದರ ಬಗೆಗೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ-ವಿಟಾಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮಿತ ಆಹಾರ ಇವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಮಾನದಂಡಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಿತ ಆಹಾರ ಎಂದೆನ್ನದೆ ಮಿತ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಎಂದು ಮ್ಯಾಕೆಯನ ವರದಿಯ ಬಳಿಕ ಹೇಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಲು ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆರಂಭಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದು ಅರ್ಧ ಸತ್ಯ ಎಂದೆನಿಸಿದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಪೂರ್ಣ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಹೊಂದಿ, ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

ಓರ್ವ ವೈದ್ಯನ ಅನುಭವ ——— •••

ವೈದ್ಯರಾದವರಿಗೆ 'ನಾನೇ ಹೆಚ್ಚಿನವನು, ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲ, ನಾನು ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಅಹಂ ಇರಬಾರದು. ಆ ಕುರಿತು ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾನುಭವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನೊಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯ. ನನಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 32ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವವಿದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೆಸರಿನ ಮೂಲಕ, ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ನಾನು ಚಿರಪರಿಚಿತ.

32 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಪದವೀಧರನಾಗಿ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಾದೆ. ಅಲೋಪಥಿ ಔಷಧ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಬ್ಬನಾಗಿದ್ದೆ. ಕಾರಣ, ಆಗ ನಾನೊಬ್ಬ ಮೂರ್ಖನಾಗಿದ್ದೆ. (ಈಗಲೂ ಮೂರ್ಖನೇ, ಆಗ ದೊಡ್ಡ ಮೂರ್ಖನಾಗಿದ್ದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.) ರೋಗಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಸಿದ್ಧಿ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದೊಡನೆ ಅಂಥವರನ್ನು ನೋಡಿ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದೆ. "ಎಲ್ಲಾದರೂ ಉಂಟೇ? ಅವುಗಳಿಂದ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?" ಎಂದು ಪರಿಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ನನ್ನ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ತಾವು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ನಾನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಕ್ಕು "ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟವೇ ವಿನಃ ಬೇರೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ" ಎಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. 'ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ರೋಗಿಯೂ ನನ್ನ ಔಷಧದಿಂದಲ್ಲದೆ ಅವನ ಅದೃಷ್ಟದಿಂದಲೇ ವಾಸಿಯಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲ?' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲ.

"ಸಾರ್, ನಾನು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನೀವೇನನ್ನುತ್ತೀರಿ?" ಎಂದು ರೋಗಿ ಕೇಳಿದರೆ, "ಅದು ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟ-ನಿಮಗೆ ಸೇರಿದ್ದು" ಎಂಬ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡದೆ, "ಅಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ನೀನು ಹಾಳಾಗುತ್ತೀಯ" ಎಂದು ಭಯಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯನೂ ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಹೋಗುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಅದು ಅವನ ಸ್ವಂತ ವಿಷಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನೇ ದೊಡ್ಡವನು, ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇತರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನೇಕರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಭ್ರಾಂತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮುಂತಾದವು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೇಕೆ ಸರ್ಕಾರ ಅಂತಹ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ? ಅಂತಹ ಖಾಸಗಿ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಪರವಾನಿಗೆ ಏಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ಸ್ಥಾನವಿರುತ್ತದೆ.

ರೆಸರ್‌ಪಿನ್ (Reserpine) ಎಂಬುದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಮೊದಲಿಗೆ ಬಂದ ಕೆಲವೇ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಮರವೊಂದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿ, ಈ ಔಷಧಿ ಅನೇಕ ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿತ್ತು. ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಬೀರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಆದರೂ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಅಗ್ಗವಾದ ಮಾತ್ರೆ. ಇದನ್ನು ಅಲೋಪಥಿಕ್ ವೈದ್ಯನಾದ ನಾನು ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ.

ಹೃದಯ ಬಲಹೀನವಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಬರಲು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಂದಿಗೂ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಡಿಜಿಟಾಕ್ಸಿನ್ (Digi Toxin) ಔಷಧವನ್ನೂ ಒಂದು ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ಔಷಧ. ಇದನ್ನೂ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ತಿನ್ನಲು ನಾನು ಕಾರಣನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಲೋಪಥಿ ಔಷಧದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಹಲವು ವಾರ, ತಿಂಗಳುಗಳು ಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಲೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಂಥಾ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ.

ನಿಜ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ, ಹೃದಯದ ರೋಗವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಲೋಪಥಿಕ್ ವೈದ್ಯನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧದಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಅಸ್ತಮ, ಕೀಲು ನೋವು, ಋತುಚಕ್ರ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅಲೋಪಥಿ ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ಇತರೆ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಔಷಧವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕರುಳುಹುಣ್ಣು ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧವಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ತಜ್ಞರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಅನರ್ಹರು. ಇದೇ ರೀತಿ ಸರ್ಜನ್ ಅಲ್ಲದ ಇತರೆ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ವೈದ್ಯರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಅನರ್ಹರು. ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯನಲ್ಲದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ರೋಗಿಗಳೇನೂ ಮೂರ್ಖರಲ್ಲ. ಅವರಿಗೂ ಇತರರಂತೆ ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕಿದೆ.

ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿ ಬಳಕೆ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಇದೇ ಬೇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ 'ನೀಮ್' (ಅಂದರೆ ಬೇವು) ಎಂಬ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗಿತ್ತು. ಹಲ್ಲು ನೋವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಲವಂಗ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆ ಎಷ್ಟು ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲ? ನಾನು ಹುಡುಗನಾಗಿದ್ದಾಗ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಪದೇಪದೇ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆಯೂ ಒಬ್ಬ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ವೈದ್ಯರೇ. ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಬೀಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಬಾಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ನನ್ನ ಅವಿದ್ಯಾವಂತೆ ತಾಯಿ, ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಸಗಸೆ ಮತ್ತು ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಒದ್ದೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಉಗುಳಲು ಹೇಳಿದರು. ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೇ ಬಾಯಿ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯ ತಂದೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದನ್ನು ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ತಾಯಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಳು.

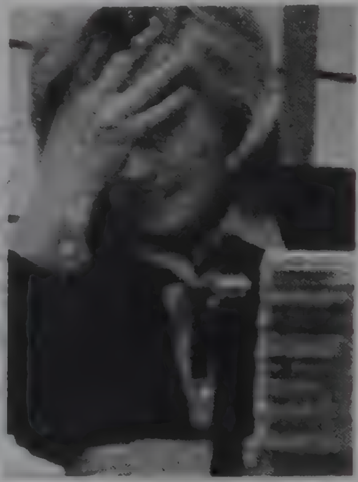
ಕ್ರಮೇಣ ನನಗೆ ಇತರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಮಡದಿಯ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲಿತ್ತು. ಅವರು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗುವುದೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ನಾನೇ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಕಲ್ಲಿನ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಮುಂದುವರಿದು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾದರೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಆಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಗುಣಮುಖಳಾದಳಲ್ಲ? ಮೆಚ್ಚಿದೆ. ಸಂತಸಪಟ್ಟೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಂಬಿಕೆ ಬಂತು.

ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದೇ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ "ವೈದ್ಯನೇ ರೋಗಿಯಾದಾಗ" ಎಂಬ ಲೇಖನ ಬರೆದಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಲ ಪಾದದಲ್ಲಿ ರುವ ಆಣಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೆ. ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ತೂತಿತ್ತು ಕಾಲಲ್ಲಿ. ನನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ನೇಹಿತ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ರಾಮಣ್ಣನವರು ಇದಕ್ಕೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆಂದರು. ಆಪರೇಶನ್ ಒಮ್ಮೆ ಆಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಬಂದಿತ್ತು ಅದೇ ಆಣಿ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನನಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಬಂತು. ಆಪರೇಶನ್ ಎಂದರೆ ನನಗೆ ಭಯವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಪತ್ನಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆ ಎಲ್ಲರೂ 'ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊ. ನೀನು ನರಳುವುದನ್ನು ನೋಡಲಾರೆವು' ಎಂದರು. ಮರುದಿನ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುವುದೆಂದು ರಾಮಣ್ಣ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಅದೇ ದಿನ ಸಂಜೆ 'ಕರ್ಮವೀರ' ಸ್ಥಾನಿಕ ಸಂಪಾದಕಿ ಸಾವಿತ್ರಿ ಒಂದು ಬರಹದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನನಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರು. ಆಗ ನಾನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನನ್ನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವರು ಈ ಆಪರೇಶನ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಮನವಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಗಿಡದ ಔಷಧಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಮುಳುಗುವವನಿಗೆ ಕಡ್ಡಿಯೇ ಆಸರಯಾಯಿತು. ಅವರ ಆದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ, ಲೋಳೆಸರದ ಎಲೆಯನ್ನು ಮರುದಿನ ಪಾದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡೆ. ಕೇವಲ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ತಗ್ಗಿತು. ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. ಹದಿನೈದು ದಿನದಲ್ಲಿ ತೂತು ಮುಚ್ಚಿತು. ಆಣಿ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಸಲೀಸಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಾದೆ. ಆಣಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಔಷಧ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸಾವಿತ್ರಿ ನನಗೆ ವೈದ್ಯರಾದರು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಲ್ಲ, ಕೀಳಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಬಾರದು. ಅವರನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಸಮಾನರು ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತೆ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋ ವೈದ್ಯ, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 017

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳು



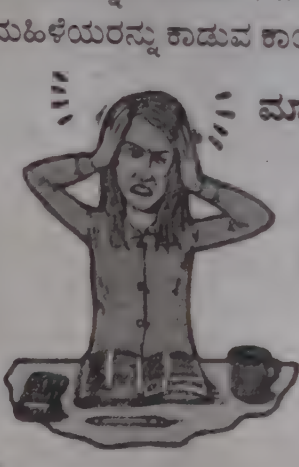
ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರಟೋನಿನ್, ಟೋಪಾಮಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು ಆರತಿ. ವಯಸ್ಸು 27. ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ. ಕೈತುಂಬ ಸಂಬಳ. ಆದರೂ ಏನೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿರಕ್ತಿ.

ಒಂದು ದಿನ ಕೈಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿದುದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಳು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡರು. ಆರತಿಯ ಕೈಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಗಾಯವಾದುದಲ್ಲ: ಅವಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳು. ಕೈಯ ನರವನ್ನು ಅವಳೇ ತುಂಡರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಆಕೆಯ ಬಳಿ ಆ ಕುರಿತು ಕೇಳಿದಾಗ ಮೊದಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದಳಾದರೂ ಆಮೇಲೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು. "ಡಾಕ್ಟರ್, ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡಿಗಡಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಎಗರಿ ಬೀಳುತ್ತೇನೆ. ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಲಿಬಿಲಿಯೊಂದಿಗೆ, ಒಳಗಿನ ಭಯದೊಂದಿಗೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಲೇ, ಆತಂಕ ಪಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಭಯ ತೋರಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾನು ಏಕೆ ಬದುಕಿರಬೇಕು ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ"— ಹೀಗೆಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಳು ಆರತಿ.

ವೈದ್ಯರು ಆಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಆಕೆಯ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರಟೋನಿನ್ (Serotonin) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತರು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೆಂದರೇನು?

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರಟೋನಿನ್, ಟೋಪಾಮಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸದೆಯೇ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆಗ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತಾವೇ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇಲ್ಲದೆಹೋದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಾವೇ ಬಂದಾಗ ಭಯ, ಗೊಂದಲಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಹೊರಟುಹೋಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು SSRI ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಸೆರಟೋನಿನ್, ಟೋಪಾಮಿನ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟ ಏರುಪೇರಾಗದಂತೆ ಇಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ತಡೆಯಲಾಗದ ಆತಂಕ, ನಂಬಿಕೆ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು, ವಿರಕ್ತಿಯಂಥ ಭಾವನೆಗಳು ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ವಿರಕ್ತರಂತೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅತಿ ಕೋಪ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಂತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಭೇದಿ, ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಏನೋ ಆಗಲಿದೆ ಎಂಬ ಭಯದೊಡನೆಯೇ ಬಾಳುವುದು, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಅಳುವುದು, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೆವರುವುದು, ಶೋಕಭರಿತರಾಗಿರುವುದು, ತಾವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದವರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿವೆ.

ತೂಕ ತೀವ್ರ ತಗ್ಗುವುದು, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಅತಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

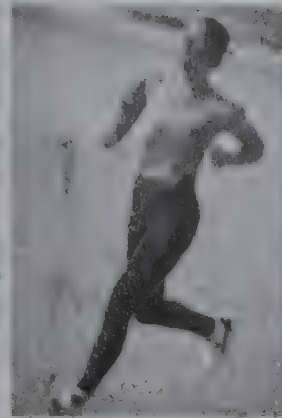
ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಲು ಹಲವು ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ನಿಸರ್ಗವೇ ನಮಗೆ ಒದಗಿಸಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಾರದಂತಿರಲು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಒಳ್ಳೆ ಗಾಳಿ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ವಾಕಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಚುರುಕಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

1. ವ್ಯಾಯಾಮ. 2. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ.
3. ಒಮೇಗಾ-ತ್ರೀ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೀನು ಸೇವನೆ.
4. ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು. 5. ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು.
6. SSRI ಮಾತ್ರೆಗಳು. 7. ಆಹಾರ.



ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ (Endorphin) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ರವಿಸಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು (Mood) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಲು ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತೆ ಇಡೀ ದಿನ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಬದುಕಿಡೀ ಒಬ್ಬರು ಶಾಂತತೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಫಲವುಂಟು.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನದ ಅಳುಕು, ಅಸಹನೆ, ಅತೃಪ್ತಿ, ಚಿಂತೆ, ವಿರಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಬದುಕನ್ನು ಬಲಿಸುತ್ತದೆ, ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ.

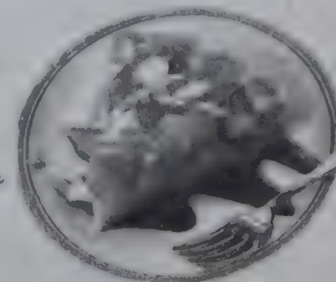


ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂಟಿತನ ತೊಡೆಯಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದವರೊಡನೆ ಮನಸ್ಸು ತೆರೆದು ಮಾತನಾಡಿ.

ಸಂಗೀತ, ಪುಸ್ತಕ

ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಸದಾ ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎತ್ತೆತ್ತಲೋ ಅಲೆಯದಂತೆ ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಗೀತಕ್ಕಿದೆ.

ಆಹಾರ



ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮೀನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಮೇಗಾ-3 ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ

ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿರುವಂತೆಯೇ ಕಡಲ ಅಲೆ, ಸರೋವರದ ತಡಿ, ನಿಸರ್ಗ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ Selective Serotonin Reufitake inhibitors (SSRI) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೆರಟೋನಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಲ್ಲವು.

Prozac, Paxil, Zoloft ಮೊದಲಾದ ಮದ್ದುಗಳು ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಆರ್‌ಐ ಬಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ●



ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ

ರುದ್ರಮುನಿಸ್ವಾಮಿ

ಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಊರಿಯೂತ ಇಲ್ಲವೆ ಗಂಟಲ ಊತ ಎನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಥೈರಾಯ್ಡ್. ಮೂಲತಃ ಇದೊಂದು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದಕ ಗ್ರಂಥಿ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ನಿನ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ನಿನ ಕಡಿಮೆ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಅಂಡರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗ. ಅಂತೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸುಲಭ. ಕೃತಕ ಥೈರಾಕ್ಸಿನನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಕೃತಕ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನಿನಂತೆಯೇ ಇದ್ದು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಭಯವು ಇಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಸಮಯಾಂತರ ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆಯು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗದಿರುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ನಿನ ಅತಿಯಾದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಓವರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಬಿ ಮಜೋಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ರೊಪೈಲ್ ಥೈಯೋರ್ಯಾಸಿಲ್) ಆದರೆ ಕೊಂಚ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇವರ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಗಂಟಲಿನ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

■ ■ ■ ■

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಲೇ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭೀತಿ ತಗ್ಗಿದೆ. ಆದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿನ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ, ಉಡಾಫೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಮುಂದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೇವಲ ಶೇ. ಒಂದೆರಡರಷ್ಟೇ.

■ ■ ■ ■

ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಓವರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನಿಗದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಬೇರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪುನರಾರಂಭಿಸಬೇಕೇ ಇಲ್ಲವೆ ರೇಡಿಯೋ ಆಕ್ಟಿವ್ ಅಯೋಡಿನ್ ನೀಡಬೇಕೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯೇ ದೇಹದ ಅಯೋಡಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ರೇಡಿಯೋ ಆಕ್ಟಿವ್ ಅಯೋಡಿನ್‌ನ್ನು ನೀಡುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಓವರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಂಡರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದೂ ಸಾಧ್ಯ.

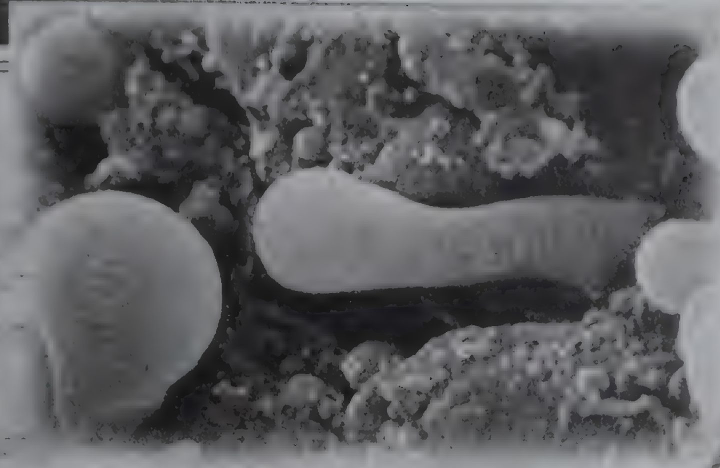
ಇಂದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದು, ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಲೇ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭೀತಿ ತಗ್ಗಿದೆ. ಆದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿನ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ, ಉಡಾಫೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಮುಂದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೇವಲ ಶೇ. ಒಂದೆರಡರಷ್ಟೇ. ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಬಾಹ್ಯಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. •

ಗಂಟಲ ಊತ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಊತವು ಓವರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಆಗಿರದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊತದ ಸುತ್ತಲೂ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಊತದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಅಪರೂಪವೂ, ಅಸಾಧಾರಣವೂ ಆದ ಕಾಯಿಲೆಯಿದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಖಚಿತಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೇಡಿಯೋ ಅಯೋಡಿನ್ ನೀಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಡೋಸೇಜಿನ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ನೀಡುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ. ಇದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪನೆಯಷ್ಟೇ ಆಗದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿರಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದೂ ಅಗತ್ಯ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ : ಅಂಡರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ (UAT), ಓವರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ (OAT) ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಋತುಸ್ರಾವದ ಏರುಪೇರನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕೈಗೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಗುಣಹೊಂದುವುದು





ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಸರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ UAT ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಡೋಸ್‌ನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

OATಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನ. ರೇಡಿಯೋ ಆಕ್ಟಿವ್ ಅಯೋಡಿನ್ (RAA) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಐದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳಿತು. OAT ಪೀಡಿತ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ : ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಇದು ಕಾಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವಿಗೆ ಇದರ ಬಾಧೆ ಗಂಡು ಶಿಶುವಿಗಿಂತ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಜನನದ ನಂತರ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಮಲು, ಕಾಮಾಲೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ವಿಳಂಬ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ರೋಗ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ UAT ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ವಾರದ ನಡುವೆ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಂದುವರಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ UAT ಹಾಗೂ OAT ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : S/o. ಶಿವಾನಂದಯ್ಯ, ಕೆ.ಇ.ಬಿ. ಕ್ವಾಟ್ರರ್ಸ್, ಸೊಪ್ಪುಗುಡ್ಡೆ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ- 577 432.

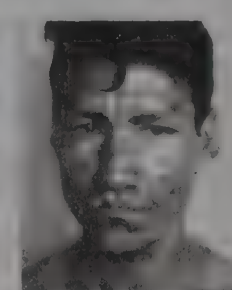
(11ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ನಪುಂಸಕತೆ...**

ಮಧುಮೇಹ : ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿದು, ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

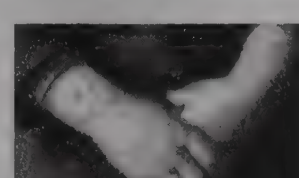
ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಬರುವ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಸಂತಾನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಜೀನ್ ಲೋಪಗಳಿಂದ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು : ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕೆಲವು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಹುಣ್ಣಿಗೂ, ವೀರ್ಯಕಣಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ (ಉದಾ : Salazopyrine) ಗಳು ವೀರ್ಯಕಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ವೀರ್ಯಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯ ರೋಗ: ಇದು ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರ ವೃಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ 'ಎಪಿಡಿಡಿಮಿಸ್'ನ್ನು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರರೋಗಗಳು, ವೀರ್ಯವಾಹಿಗಳು, ವೀರ್ಯನಾಳಗಳು ಕೂಡ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಕೋಶಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ.



ಕುಷ್ಠರೋಗ : ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂತಾನ ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ Grancal omalesions ಆಗಿರುವ ಕೆಲವರಿಗೆ ವೀರ್ಯಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ಅದು ಆ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗದು.



ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು : ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೆರಾಸಿಸ್, ಫಿಟ್ಸ್ (ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ)ನಂತಹ ನರಗಳ ರೋಗಗಳು, ಲಿಂಫೋಮಾ, ಲುಕೇಮಿಯಾ (Blood cancer), ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರಕ್ತದಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಉದಾ: ಸಿಕಿಲ್‌ಸೆಲ್ ಎನೀಮಿಯಾ) ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಕೂಡ ನಪುಂಸಕತೆ-ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಹಾರ ಇದೆ. ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :
ಮಾದಿನೂರ, ತಾಲ್ಲೂಕು, ಜಿಲ್ಲೆ : ಕೊಪ್ಪಳ.



ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ?

ಡಾ. ಸುನಂದ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಕೃತ್ರಿಮ, ಚಮತ್ಕಾರಿಕ, ಸೋಜಿಗದ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಈ ಹೆರಿಗೆಯು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಹೆರಿಗೆಯು ಜ್ಯುಲಿಯಸ್ ಸೀಝರ್, ರೋಮನ್ನರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿತ್ತು ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಜ್ಯೂಲಿಯಸ್ ಸೀಝರನೇ ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದ ಎಂದೂ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಆದರೆ ಆತ ರಾಜ್ಯವಾಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆತನ ತಾಯಿ ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಿದ್ದಳು. ಅಂತೆಯೇ ಜ್ಯೂಲಿಯಸ್ ಸೀಝರ್ ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದ ಮಾತು.

ಆದರೆ ಆತನ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ Lex Regis ಎಂಬ ಕಾಯಿದೆ ಬಂದಿತು. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Cudere ಅಂದರೆ ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀ ಸತ್ತುಹೋದರೆ ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು, ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹೂಳುವ ಕಾಯಿದೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಗೆ 'ಸಿಝೇರಿಯನ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ, ಅವರ ಜನನಾಂಗ ಹಿಗ್ಗುವ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.



ಜ್ಯೂಲಿಯಸ್ ಸೀಝರನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವರು ಅದಕ್ಕೆ 'ಸೀಝೇರಿಯನ್' ಎಂತಲೂ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

18ನೇ ಶತಮಾನದಿಂದ ಈ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳಾದವು. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಕೊಯ್ಯುವ, ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವ, ಬೆಳ್ಳಿಯ ತಂತಿಯಿಂದ, ಕೃತ್ರಿಮ ದಾರಗಳಿಂದ ಹೊಲಿಯುವ, ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬರೀ ಕೈಕಾಲು ಕಟ್ಟಿ, ಸರಾಯಿ ಕುಡಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೊಯ್ಯುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಈಗಿನ ಅನೇಸ್ಥೇಶಿಯಾ ಕೊಟ್ಟು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳಾದವು.

ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. 19ನೇ ಶತಮಾನದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಲವೇ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯೋನಿದ್ವಾರದಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಮಗುವು ಅಡ್ಡವಿದ್ದರೆ, ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೆ, ಮಾಸು ಮುಂದೆ ಇದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಮಾಡಲು ಶುರುವಾಯ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದವು. ಈ ರೀತಿಯ ಹೆರಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣ 1928ರಲ್ಲಿ ಶೇ.ಮೂರರಷ್ಟಿತ್ತು. 1965ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇ. 16.5 ಇದ್ದರೆ, 1988ರಲ್ಲಿ ಅದು ಶೇ. 24.7ರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಈಗ ಅದು ಶೇ. 30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಕೇವಲ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿವೆಯೋ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆಯೋ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಹ ಶೇ.20ರಿಂದ 30ರವರೆಗೆ ಆಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಈಗೀಗ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆಯೆಂಬುದು ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸುವ ಮಾತು. ಇದು ಕೇವಲ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ? ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯೇ? ಅಥವಾ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಎಂಬ ಅನೇಕಾನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ವೈದ್ಯರು ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ಇಂಥ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಪವಾದ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಮೊದಲು ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

1. ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸು.

ಈಗ ಹುಡಿಗಿಯರು ಕಲಿತು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಪದವಿ ಗಳಿಸಿದ ನಂತರ, ನೌಕರಿ



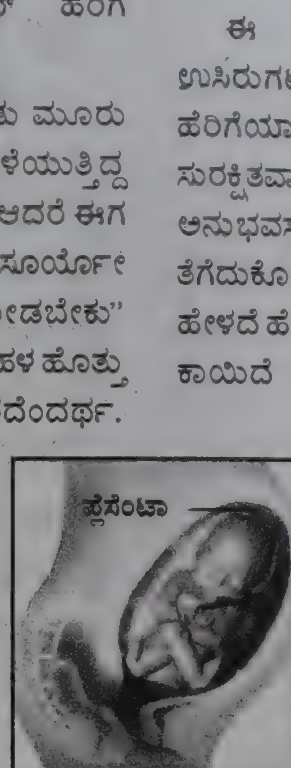
ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮದುವೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ, ಅವರ ಜನನಾಂಗ ಹಿಗ್ಗುವ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. 28 ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

2. ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟ. ಈಗೀಗ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಇದ್ದರೆ, ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ತಡ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೇಳೆಯಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆ ಹಾಗಾಗಿ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಹೆರಿಗೆ ಹೇಗಾದರಾಗಲಿ, ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಝೇರಿಯನ್‌ಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

3. ಈ ಮೊದಲು ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ತಾಯಿಯ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾಸು ಮುಂದಿದ್ದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಬಂದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಹೊರಬರಲು ಸ್ಥಳವಿರದಿದ್ದರೆ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಶಿಶುವನ್ನೂ ಸಹ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಶಿಶುವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೂ ಅದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಬುದ್ಧಿ ಮಂದವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶು ವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈಗೀಗ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ.

4. **ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು** : ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ /ಅವಳಿಗೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಲು, ಅವಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಿದ್ದರೆ, ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ..

5. ಈ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿ ರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈಗ "ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ತ್ರೀ ಒಂದೇ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ನೋಡಬೇಕು" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದೆಂದರ್ಥ. ಅಂತೆಯೇ ಈಗ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವಳು ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಶಿಶುವಿನ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ನಂಜು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



6. ಹೊಸ ಹೊಸ ಯಂತ್ರಗಳು ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೋ - ಬೇಡವೋ, ಶಿಶುವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ನೋಡಲು ಈಗ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

7. ಕೆಲವು ಸಲ ಶಿಶುವು ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಶಿಶುವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಅದರ ಕೈ-ಕಾಲು ಮುರಿಯಬಹುದು. ಮಿದುಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಬಹುದು. ಈ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಮೂಲಕವೇ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

8. ಈಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಗ್ರಾಹಕರ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆಯಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಹಲವಾರು ಸಲ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅವರು ಕೋರ್ಟಿನ ಕಟ್ಟೆ ಹತ್ತಬೇಕು.

ಈ ಮೊದಲು ಮಗುವು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದರೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರ್ಗ ದಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಮಗುವೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಅನುಭವಸ್ಥ ವೈದ್ಯರು ಹೆರಿಗೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಯಾರಿಗೂ ಶಿಶುವಿನ ತೊಂದರೆ ಹೇಳದೆ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈ ಹೊಸ ಕಾಯಿದೆ ಬಂದ ನಂತರ ಶೇ.ಒಂದು ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಡು ವುದರಿಂದ, ಅನುಭವವಿಲ್ಲದ ಜನರು ಹೆದರಿ ಬೇಗ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲ.

ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವರು ತಾವು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಈಗ ಎರಡು ಸಲ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಆದ ನಂತರ ಸಂತಾನನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಿರುತಿರುಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ, ವಾಂತಿಯಾಗುವ, ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಏಳುವ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮೇಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಾಯಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದು ಇಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಆದ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 8-10 ದಿನ ಇರಬೇಕು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ನಂಜಾಗಬಹುದು. ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರಬಹುದು.

(27ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

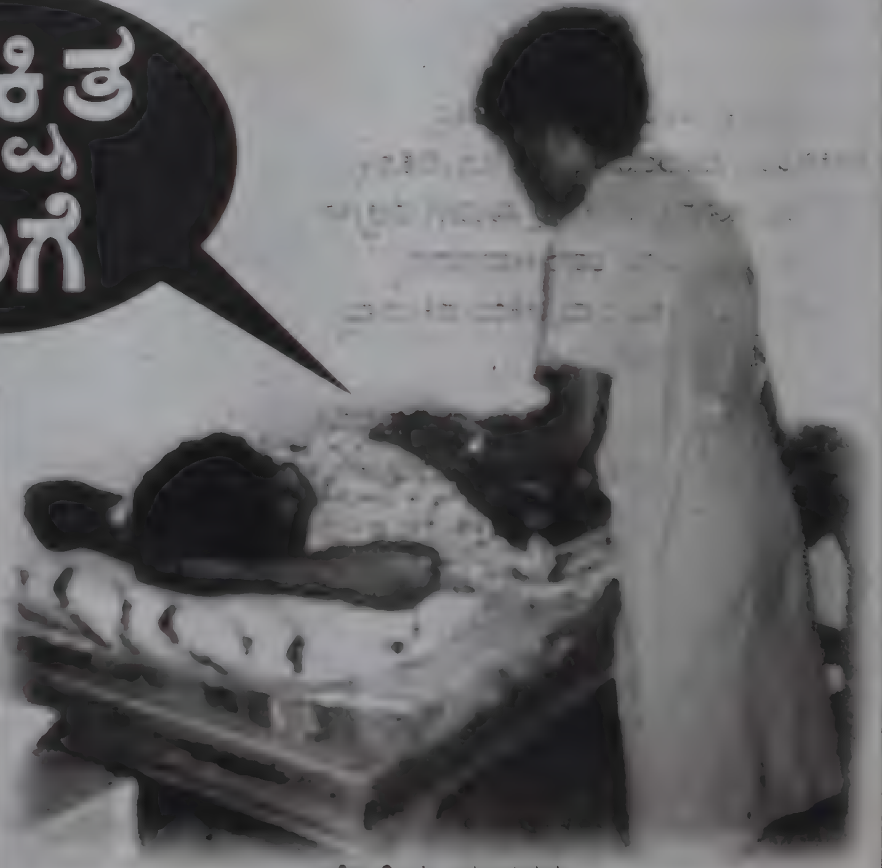
ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ

ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯವು ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯವಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರೆ, ಗಂಡಾಂತರದ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೇ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಂತರವೂ ಕೂಡ ಗರ್ಭಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಾಂತರ ಬಸಿರುತನ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದಿದ್ದರೆ-

1. ಕಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು.
2. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ, ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ದಾಯಿಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು.
3. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪಂಚಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಾ ಚೀಲ (D.D.K - Disposable Dais Kit) ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಹೆರಿಗೆ ಚೀಲ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡ್ ಮತ್ತು ದಾರವನ್ನು ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಾರವನ್ನು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮೊದಲು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಮತ್ತು ತನಗಾಗಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದು ಅಗತ್ಯ.
6. ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೂ ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ.
7. ಹೆರಿಗೆಯ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಿರಬೇಕು.



ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ತಾಯಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಶಾಖ, ಪ್ರೀತಿ, ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ.

- ಡಾ. ಲಲಿತಾ ವಿ. ಹಿರೇಮಠ



ಹೆರಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯು ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸೆತ್ತೆ ಹೊರಬರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದೆ.

1. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿ ಗರ್ಭದ್ವಾರ ಹಿಗ್ಗುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತ.
2. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದ್ವಾರವು ಪೂರ್ತಿ ಹಿಗ್ಗಿ ಮಗು ಹೊರಬರುವುದು.
3. ಮೂರನೆಯ ಹಂತವು ಮಗುವಿನ ಜನನದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸೆತ್ತೆಯು ಹೊರಬರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರೂ ಹಂತಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಮಯ 12ರಿಂದ 13 ಗಂಟೆಗಳು. ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಮಯ ಸಾಕು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೋವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೋವುಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ನೋವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಗರ್ಭದ್ವಾರ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅವಧಿ ನೋವು ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ, ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐದು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಖಾಲಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರಿನ ಎನಿಮಾ ಕೊಟ್ಟು ಮಲಾಶಯ ಖಾಲಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಆಕೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ.

ಗರ್ಭಾಶಯ ನೀರಿನ ಚೀಲ ಒಡೆಯುವವರೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಓಡಾಡಬಹುದು. ಆಕೆಗೆ ಹಿತವೆನಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಕೂಡಬಹುದು. ಮೊದಲನೆ ಹಂತದ ಕೊನೆಭಾಗ ಅಥವಾ ಎರಡನೆ ಹಂತದ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಚೀಲ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ಆ ಮಹಿಳೆ ಓಡಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಆಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ

ಎರಡನೆಯ ಹಂತವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಪೂರ್ಣ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜನನದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಅವಧಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ, ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅವಧಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮುಕ್ಕಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ನೋವಿನ ನಡುವೆ ಆಕೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಹೊರಬರುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟಾಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಅಂಗುಲ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಹೆರಿಗೆಯ ಮೂರನೆಯ ಹಂತ

ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೂರನೆಯ ಹಂತ ಸೆತ್ತೆಯು (Placenta) ಹೊರಬರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 10ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒರೆಸಿ, ತೂಕ ಮಾಡಿ ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಹಾಲುಣಲು ಕೊಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೆತ್ತೆಯು ಹೊರಬೀಳಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಯ ಬಳಿ ಇಟ್ಟ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯಿಂದ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸವರುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೆತ್ತೆ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

- ★ ಸೆತ್ತೆ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಾಗ ರಕ್ತ ಹೊರ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಉದ್ದ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಸೆತ್ತೆ ಹೊರಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸೀಳಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಅಸಮತೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೆತ್ತೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

12 ಗಂಟೆ ಮೀರಿ ಪೂರೆ ಹರಿಯುವಿಕೆ, ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವ ಮುನ್ನವೇ ನೀರು ಹೋಗಿ ನೋವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ಸೆತ್ತೆ ಹೊರಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕೈ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ,
ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಎಸ್.ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪ
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಬಾಗಲಕೋಟೆ-587 101.

(25ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ...**

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರ್ನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಗಾಯದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತವೆಂದಿಲ್ಲ.

ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ- ವೈದ್ಯರ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ರೋಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಆದ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಸಲ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸದಾಕಾಲ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಶಿಶುವು ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಮಾಡುವ ಸೌಕರ್ಯ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಸೌಕರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಕಾಲ ವೈದ್ಯರ ಹಾಜರಾತಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಇರದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಸಿಝೇರಿ ಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ಯಾವಾಗಲೂ ಖಾಸಗೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆಚ್ಚು ಆಗೇ ಆಗುತ್ತವೆಂದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ನಿಪುಣ, ಅನುಭವಸ್ಥ, ಸಂಯಮವಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಇದ್ದು, ಸಕಲ ಸೌಕರ್ಯವಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಅನಾಹುತವಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತಾವೂ ಭಾಗಿಗಳು ಎಂದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ವೈದ್ಯರೂ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಲ್ಲರು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೋರ್ಟು, ಕಚೇರಿಗಳಿಗಿಂತ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರೂ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ದೇವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಿಝೇರಿಯನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ●

ಹರಟೆಯಿಂದ ಚುರುಕು!

'ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆ ಮಾತು ಹೆಚ್ಚು' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಕೀರ್ತಿ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ 'ಹಾಳು-ಹರಟೆ'ಯಿಂದಲೂ ಲಾಭ ಇದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮಿಶಿಗನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು. ಯಾವಾಗಲೂ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವವರು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾತನಾಡದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರಂತೆ! ಸದಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವವರಿಗಿಂತ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಂತೆ!

20ರಿಂದ 95 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಂಶೋಧಕರು, "ಹರಟೆ ಪ್ರಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಟೆಲಿಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ, ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಪರಸ್ಪರ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದಲೂ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ! ●

ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

'ಧೈರ್ಯ ಬಿಡದಿರು, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಅನುಭವಿಗಳ ಮಾತು. ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅದಲು-ಬದಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಹಡಗು ದಡ ಸೇರುವಂತೆ, ಒಂದಷ್ಟು ಆಶಾಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಹಸ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ, ಸರಿಯಾದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಳಿನಿಗೆ ಅವು ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರ ದಿನಗಳೇನೋ. ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ಪತಿ ಇಬ್ಬರ ನೌಕರಿಯೂ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿತ್ತು, ಹಲವು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆದ ಅವರಿಗೆ ಭೀತಿ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ತಾವೆಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚರಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಆತಂಕವೂ ಅವರಿಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರು ಧೈರ್ಯ ತಂದು ಕೊಂಡು ಆದದ್ದು ಆಗಿಹೋಯಿತು. ಆಗಿ ಹೋದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಫಲವಿಲ್ಲವೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರ ಈ ಯೋಚನೆ ಅವರ ಬದುಕಿನ ದಿಕ್ಕನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು.

"ಓರ್ವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಗರದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ನಡುಗಡ್ಡೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಆ ಜಾಗ ತಲುಪುವುದು ತನಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟದ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ"

- ಇದು ಕೊಲಂಬಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸುಸನ್ ಸಿ. ವ್ಯಾಗ್‌ಹ್ಯಾನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



ಕೆಲವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಹಸನ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಬುದ್ಧಿ-ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ತೆರನಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ, ಕೆಟ್ಟಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತಾದದ್ದು - ಇದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಎಲನ್ ಎಲ್ಕಿನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಏಳು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನೀವು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಇರಲಿ, ಮನೋಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಆಗಿರಲಿ ಅವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು.

1. ಅಸಫಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಲಿ:

ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ಜೀವನದ ಏರಿಳಿತದಲ್ಲೂ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಸಫಲತೆಯನ್ನು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಸಫಲತೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅದರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಾಗಹ್ಯಾನ್ ಅವರ ನುಡಿ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಸಫಲತೆಗೆ ತನ್ನ ದುರಾದೃಷ್ಟ ಅಥವಾ ಮತ್ತೇನೋ ಕಾರಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶರಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸಂಧ್ಯಾಳ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 28 ವರ್ಷದ ಆಕೆ ವಿವಾಹವಾದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ ದೂರವಾದಾಗ ಬಹಳೇ ದುಃಖಿ ಹಾಗೂ ನಿರಾಶಳಾಗಿದ್ದಳು. ಆದರೂ ಆಕೆ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡಳು. "ನಾನು ಈ ತೆರನಾದ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದೇನು ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಸತತ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೆಲ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ನಾನು ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರ ನಾನು ವಿದ್ಯಾವಂತಳು, ಪ್ರತಿಭಾವಂತಳು. ನನ್ನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಸ್ವತಃ ನಿಂತು ಗುರಿ ತಲುಪುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಸ್ವತಃ ನಿರಾಶಾವಾದಿ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ಬಳಿಕ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ.

2. ಸ್ವತಃ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಿರಿ:

ಕೆಲ ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸ ಬೇಕು ಎಂಬ ಗುಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ

ಬಂದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದಂತೆಯೇ. "ಕೈಗೆ ಗುಂಡು ತಗುಲಿದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೇ ಬಗ್ಗೆಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸೈಕೊ ಎನಾ ಲಿಟಿಕ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಫಿಲಿಫ್ ಎರ್ಮನ್ ಫೆಲ್ಡ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಆದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪೆಟ್ಟಿಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ದಲ್ಲಿಡಲು ನೀವು ಯಾವ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವಿಧಾನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೋಧ, ನಿರಾಶೆ, ಭೀತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮತ್ತಾವುದೋ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಗತಿಯ ಕಾರಣ ಶೋಧಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಭಯ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆ - ತೊಡಕಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ 'ಇಂತಹದೊಂದು ಸಂಗತಿ ನನಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಏಕೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿದೆ' ಇಲ್ಲವೆ ".ಈ ತೊಂದರೆ - ತಾಪತ್ರಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದು?" ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಸ್ವತಃ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಗತಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯದಿರಿ. ಓರ್ವ ಅನುಭವಿ ನಿಷ್ಣಾತ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು.

3. ಸ್ವಯಂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಕೊಡಿ:

ತಮ್ಮ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವವರು, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡು ವವರು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿತ-ಮಿತ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದವರು ನಿರಾಶೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಕಪಿಮುಷಿಯಿಂದ ಬೇಗನೇ ಹೊರ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜನರ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ 20 ವರ್ಷದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನಡೆ-ನುಡಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಶರೀರವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ದುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಅರಿತು ಅದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ" ಇದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸೈಕಾಲಾಜಿ ಮತ್ತು ಸೋಶಿಯಲ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್‌ನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸಾಲ್ವೆಟರ್ ಆರ್ ಮೆಡಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದಾಳಿ ನಡೆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಈಜು, ಮಸಾಜ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸೆಕ್ಸ್. ಏಕೆಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಮೂಡ್ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದಿನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ದುಸ್ತರ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಕೊಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡದ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಹವ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ.

4. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ದುರ್ಬಲರೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ:

ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಮನದಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಒಂಧಷ್ಟು ಅಸಮಾಧಾನ ವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಮೊದಮೊದಲು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಾದವೂ, ತಿರಸ್ಕಾರವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕಾಶವೂಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡ ನಿರ್ಣಯ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಲಾಭಕರವಾಗುವ ಬದಲು ಹಾನಿ ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

"ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ನಮ್ಮ ಇಂತಹ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಗೆ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಲಾಭಕರ ವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ" ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೌನವಾಗಿ ರಲು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗೆ ಹೊರಬರಲು ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಸೈಕೋ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್, ರಿಚರ್ಡ್ ಶಾರ್ಟ್ಜ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಾವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ ನಾವು ಈ ತೊಂದರೆ - ತಾಪತ್ರಯದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ತೊಂದರೆಯ ಅನುಭವವನ್ನಂತೂ ನಾವು ಎದುರಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ತೊಂದರೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಕೆಳಗೆ ಇಡದಿರಿ; ಜೊತೆಗೆ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಣಯ ಸಹ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿರಿ. ಬಹಳೇ ಯೋಚಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

5. ಸಂಘರ್ಷ ಜೀವನ:

ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಘರ್ಷಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯೆಂದು ಮನ್ನಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಘರ್ಷ ಜೀವನ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿತ್ರನಟ ಚರಣರಾಜರ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವರು ಚಿತ್ರ ರಂಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆ ಆರ್ಕೆಸ್ಟ್ರಾಗಳಲ್ಲಿ

ಅದೆಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಡಿದರು. ಚಿತ್ರರಂಗದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಧೈರ್ಯ ಗುಂದಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಚಲನಚಿತ್ರರಂಗ ಅವರಿಗೆ ಅಭಯಹಸ್ತ ನೀಡಿತು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ತೆರನಾದ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರಬಹುದು. ಅವರ ಸಂಘರ್ಷ ಮಯ ಬದುಕನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.



26 ವರ್ಷದ ಮಾಧವಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು, ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರ ಏಕೈಕ ಸಹೋದರ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದ ಕಾಣೆಯಾದ. ಆತನನ್ನು ಇವರು ಬಹಳೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಸಹೋದರ ಕಾಣೆಯಾದನೆಂದು ಅವರು ದುಃಖದಿಂದ ಒಡೆದು ಚೂರಾಗಲಿಲ್ಲ. 'ಇಂತಹ ದುಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಿಂದ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ಸಹೋದರನ ಕಣ್ಮರೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಒಂದು ತೆರನಾಗಿ ಒಡೆದು ಹೋದಂತೆಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಕರುಳು ಕುಡಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಅವರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಅವರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ದುಃಖದಂತಹ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಮೇಲೆದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಅವರಿಂದಲೇ ಕಲಿತೆ.'

6. ಗೆಳೆಯರು, ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ:

ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿರಲಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇರಲಿ, ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಅಗಲಿಕೆಯೇ ಆಗಿರಲಿ. ಜನ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ರೋಕ್ಸನ್ ಕೊಹನೆ ಸಿಲ್ವರ್ ಅವರು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲವೆಂದರೆ - ಗೆಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಕರ ನೆರವಿನಿಂದ ನೀವು ದೊಡ್ಡ - ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬಲ್ಲಿರಿ. ಅವರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಬೆಂಬಲ ನಿಮಗೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ನೆರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಿತೈಷಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಕಠಿಣ ವೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ - ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂತಹುದೋ ದುರ್ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ನಿಮಗೆ ಬಹುತೇಕ ಏಕಾಂಗಿತನ ಬೇಕಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಅವರ ಸಾಂಗತ್ಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಾಳದೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಡಬೇಕು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ - ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೂಡ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಲಸು - ಮೇಲೋಗರ ಮಾಡುವ ಸಂಬಂಧಿಕ ಹಾಗೂ ಗೆಳೆಯರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೈಜ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನೆರವಾಗುವವರ ಸಹಾಯಹಸ್ತ ಚಾಚಿ. ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯ ಹೇರುವ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವವರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಇರಿ.

7. ಕಳೆದು ಹೋದದ್ದನ್ನು ಮರೆಯಿರಿ, ಮುಂದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ:

"ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಸರಿಯಾದ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ - ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಮುಂದೇನು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು." ಇದು ಸಿಲ್ವರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. "ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೀಗಾಗಬಹುದಿತ್ತು, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಗಾಗಬಹುದಿತ್ತು" ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಾವು ಸಂಕಷ್ಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಖ ಮರೆಮಾಚುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಏಕೆ ಎದುರಿಸಬಾರದು?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ನಾವು ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ದಿನ ನೋಡಲ್ಲು ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ



ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪಾಠ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದು ಅನಂತರದ ಮಾತು. ಈಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೇವಲ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಗಳಿಗೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಪಾರಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗಷ್ಟೇ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ●

'ನರಕ ದರ್ಶನ'ಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ

ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳದ್ದೇ ಭರಾಟೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವು ಸಫಲವಾಗುತ್ತಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೇಗೂ ಇರಲಿ, ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮನೋಭಾವನೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ರೂ. ವರ್ಜಿನಲ್ಲಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೆಲವು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳು ಸಾವಿರಾರು ರೂ. ವಸೂಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಎನ್ನುತ್ತ ಹಣ ಸುಲಿಯುತ್ತಿವೆ.

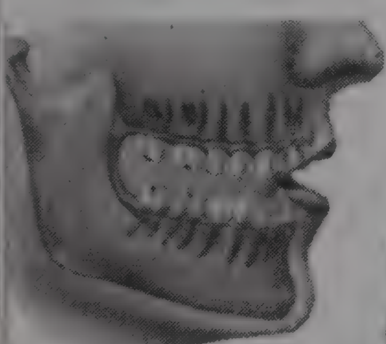
ಇಂಥ ಅನುಭವಗಳು ನಿಮಗೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇತರ ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು 'ಜೀವನಾಡಿ' ನಿಮಗೊಂದು 'ನರಕ ದರ್ಶನ' ಎನ್ನುವ ವೇದಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ತಾನೇ? ಹಾಗಾದರೆ ತಡವೇಕೆ? ಈಗಲೇ ಕಾಗದ, ಪೆನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಲೇಖನದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಇರಲಿ. ★

ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

✍ ಡಾ. ಕೃಷ್ಣ ವಿ. ಪ್ರಭು

ಮಾನವ ದೇಹದ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯೂ ಒಂದು. ಆಗತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯೋವೃದ್ಧರ ವರೆಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಾತು ಮುಂತಾದ ಅವಶ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಬಾಯಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವ, ಮುಚ್ಚುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಬಾಯಿಯ ಚಲನೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕೆಳದವಡೆಯಷ್ಟೇ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ; ಮೇಲಿನ ದವಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಅನೇಕರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕೆಳದವಡೆಯು ನರವ್ಯೂಹ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾವ್ಯೂಹ, ದವಡೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಇವುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಕಿವಿಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಕಿವಿಗಳ ಮುಂದುಗಡೆ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದು-ಮುಚ್ಚುವುದು ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲುಸಂಧಿ



ಕೆಳದವಡೆಯ ತಲೆ (Condyle)

ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೆಳದವಡೆ

ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲು ಸಂಕೀರ್ಣ ರಚನೆಯಾಗಿದ್ದು ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತಿತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಈ ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲಿನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1) ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಕೆಳದವಡೆಯ ಚಲನೆ
2) ಅತಿಯಾದ ಕೆಳದವಡೆಯ ಚಲನೆ

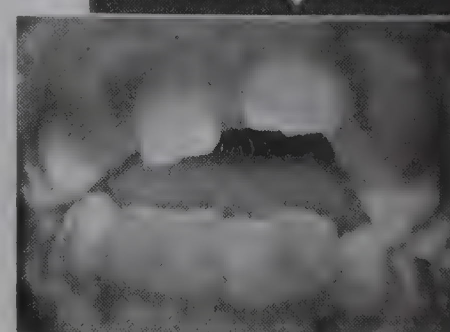
ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಕೆಳದವಡೆಯ ಚಲನೆ:

ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು 'Trismus' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯು ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲಿನ ಭಾಗದ ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹದ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಈ ಕೆಳಗಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೆಳದವಡೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

1) ಕೆಳದವಡೆಯ ಮುರಿತ.
2) ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲಿನ ಸೋಂಕು.
3) ಮೂರನೆಯ ದವಡೆಹಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕು.
4) ಕೆಳದವಡೆಯ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ (Ankylosis)
5) ಬಾಯಿಯ ಒಳಪದರದ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ.
6) ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಂತರದ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಬುದ.

ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ನುರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವಂತಹ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.



ಕೆಳದವಡೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವ ದೇಹದ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ-

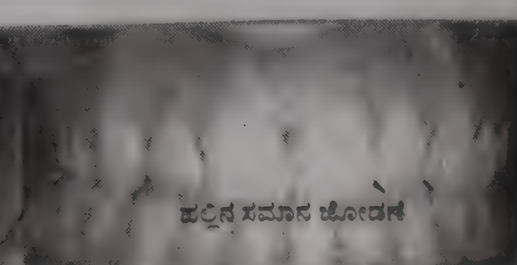
(1) ಧನುರ್ವಾತ (2) ಟಿಟನಿ
(3) ಔಷಧಿ ಪ್ರಚೋದಿತ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ (4) ಫಿಟ್ಸ್
(5) ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ

ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳದವಡೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಕೆಳದವಡೆಯ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ : "Ankylosis" ಈ ಪದಕ್ಕೆ ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಸ್ನಿಗ್ಧ-ಜೋಡಣೆ" ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ Ankylosis ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯು ಕೆಳದವಡೆಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆಯು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ಹಲ್ಲಿನ ಅಸಮಾನ ಜೋಡಣೆ



ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಾನ ಜೋಡಣೆ

ಕಾರಣಗಳು :

(1) ಕೆಳದವಡೆಗೆ ಆಘಾತವಾದಾಗ ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಈ ತೊಂದರೆಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

(2) ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕೆಳದವಡೆಯ ಜೋಡಣೆಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕು.

(3) ವಯಸ್ಸಾಧಾರಿತ ಸಂಧಿಗಳ ದುರ್ಬಲೀಕರಣ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

(1) ಮುಖದ ಅಸಮಾನತೆ. ಒಂದೇ ಬದಿಯ ಕೆಳದವಡೆಯ ಸ್ಥಿಗ್ಧತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಳದವಡೆಯು ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ವಾಲಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಬದಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಳದವಡೆಯು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ವಾಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕೆಳದವಡೆಯಿಂದಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಪಕ್ಷಿಯಂತಹ ಮುಖರಚನೆ ಹೊಂದಬಹುದು.

(2) ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಜ್ಞಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗದ್ದದ ಮೇಲಿರುವ ಗಾಯದ ಕಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.



(3) ಕಿವಿಯ ಮುಂದುಗಡೆ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ಬಾಯಿತೆರೆದರೆ ಕೆಳದವಡೆಯ ಚಲನೆಯು ಗಣನೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಧೃಢಪಡಿಸುತ್ತದಾದರೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಪತ್ತೇದಾರಕ ವಿಧಾನಗಳು ತೊಂದರೆಯ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

(1) ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲಿನ ಆರ್ಥೋಗ್ರಾಫಿ

(2) ಸಿಟಿ-ಸ್ಕ್ಯಾನ್

(3) ಎಮ್.ಆರ್.ಆಯ್.

(4) ಕೆಳದವಡೆಯ ಆರ್ಥೋಸ್ಕೋಪಿ

(5) ಕೆಳದವಡೆಯ ಸೋನೋಗ್ರಾಫಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ :

(1) ಸಮರ್ಪಕವಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೊಂದರೆಯ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಿಕೆ.

(2) ಅರವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಲವಂತವಾದ ಬಾಯಿತೆರೆತ.

(3) ಕೆಳದವಡೆಯ ತಲೆಯ ಛೇದನ.

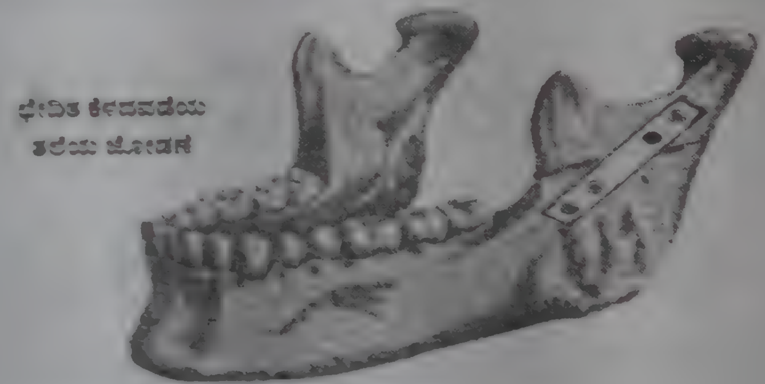
(4) ಜೋಡಣಾವಕಾಶದ ಸರಳೀಕರಣ.

(5) ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಕೀಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಬದಲೀ ಜೋಡಣಾ ವಿಧಾನ

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯು ಕೆಳದವಡೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಆಗಿದ್ದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಉಂಟಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲು ಕಳಚುವಿಕೆ

ಕೆಳದವಡೆಯ ಸ್ಥಿಗ್ಧತೆಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ



ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

(1) ಹವ್ಯಾಸಿ ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲು ಕಳಚುವಿಕೆ

(2) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲು ಕಳಚುವಿಕೆ

ಹವ್ಯಾಸಿ ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲು ಕಳಚುವಿಕೆಯು ನಿಜವಾದ ಕೀಲು ಕಳಚುವಿಕೆಯಾದರೂ ಅಂತವರಿಗೆ ನೋವಾಗಲೀ, ಬೇರಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ತೊಂದರೆಯಿರುವವರೇ ಸ್ವತಃ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ನುರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೀಲಿನ ಮೇಲೆ ಪರೋಕ್ಷವಾದ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ನಿರಂತರವಾದ ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲು ಕಳಚುವಿಕೆಯು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ತದನಂತರ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಸ್ಥಿಗ್ಧ ಕೆಳದವಡೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆಯೇ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗೂ ಸಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಲು ಸಂಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿನ ಪರಸ್ಪರಾವಲಂಬನ ಅಸಮಾನತೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ನುರಿಸುವುದು ಇಂತಹ ರೂಢಿಯೂ ಸಹ ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದರಿಂದ ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ನುರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವಂತಹ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಕೆಳದವಡೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಕೆಳದವಡೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : 'ಸುರಕ್ಷಾ ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ' ಪ್ರಭು ಸಂಕೀರ್ಣ,
ಅಂಕೋಲ (ಉ.ಕ.),

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಶ್ಯಾಮಲಾಗೆ 30 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯ. ಇಬ್ಬರ ತಾಯಿ, ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಸುಂದರಿ. ಗಂಡನಿಗೆ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ. ಈಕೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫೈವ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಟೆಲೊಂದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಗತಕಾರಿಣಿ. ಈಕೆಯ ಸುಂದರ ಮುಖ, ನಾಜೂಕು ದೇಹದ ಮೈಮಾಟ ಕಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ಅಸೂಯೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಶ್ಯಾಮಲಾಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಸೊಂಟ, ನಿತಂಬಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಆಕೆಯಿಂದ ಕರಗಿಸಿಕ್ಕೊಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾಜೂಕಾದ ತನ್ನ ದೇಹ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಸಂಕಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾರು ಏನೇ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಲೈಪೊಸಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಳು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನ ನಾಜೂಕು ಮೈಮಾಟವನ್ನು ಸದಾ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೇ ತನ್ನ ಇಮೇಜ್ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಹಳ ಕಾಲವಾಯಿತು. ಇಂದಿನ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅದು ವಾಸ್ತವವೂ ಹೌದು.

ಇಂಡೋರ್ರಿಕ ಕಾಸ್ಮೊಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಸೀನಿಯರ್ ಕಾಸ್ಮೊಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್, ಜೆ.ಎಸ್. ದುವಾರ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - "ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳ ಕುರಿತು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಪೊಸಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಅಂದವನ್ನು ತಂದುಕೊಡಬಹುದು. ಕೊಬ್ಬು ಶರೀರದ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇದು ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೆ ಸಾಗುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಸಣ್ಣಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಇಲ್ಲ."

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರು ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆ, ಸ್ತನಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ನಿತಂಬಗಳ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಬಳಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ನಿತಂಬಗಳ ಬಳಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಲೈಪೊಸಕ್ಷನ್ ಪದ್ಧತಿ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಇಂದು ಶೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ 40 ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಪೊಸಕ್ಷನ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಶರೀರದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನಿನಿಂದ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಗೀಚುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಂತ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ನಂತರ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಕರದಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಸೀಳುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮದ ಸೀಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊಳವೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿ ಒಂದು ವ್ಯಾಕ್ಯುಮ್‌ಗೆ ಬಿಗಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂಜೈಮ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಂಜೈಮ್ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಚರ್ಮದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಅನ್ನು ಅದುಮುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಕೊಳವೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಧಮನಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಬಾರಿ ಲೈಪೊಸಕ್ಷನ್ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆಯಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಒಂದು ಹನಿ ರಕ್ತವೂ ಹೊರಬರದಿರುವುದು ಇದರ ವಿಶೇಷ. ಚರ್ಮ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಆಧಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಗುಣ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡಾ॥ ದುವಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರು ಚರ್ಮದ ಬಗೆ, ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಂದಾಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, 90-95ರಷ್ಟು ಚರ್ಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಪೊಸಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಧರಿಸಲು ಕೆಲವು ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಚರ್ಮವು ಬೇಗನೆ ಬಿಗಿಗೊಳ್ಳಲು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಲೈಪೊಸಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ 10 ದಿನಗಳ ಮೊದಲೇ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಇವರು ಇತರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಥೆರಪಿಯಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

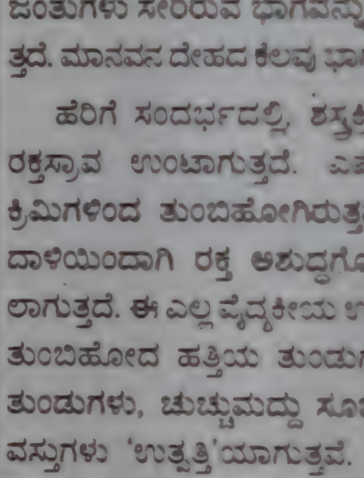
ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೊರತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿಯು 24 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ದೈನಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ●

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಶತ್ರು. ಈಗ ಹೊಸಶತ್ರುವಿನ ಆಗಮನವಾಗಿದೆ. ಅದು ಏನೆಂದರೆ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ. ಇದನ್ನು ಬಯೋಮೆಡಿಕಲ್ ವೇಸ್ಟ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಕುರಿತು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಜೀವಂತ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ, ವ್ಯಾಧಿಯ ಮೇಲೆ ಉಪಚಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಚಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕೀವು, ಜಂತುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಜಂತುಗಳು ಸೇರಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು, ಕೊಳೆತ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ರಕ್ತ ಅಶುದ್ಧಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಅಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಎಸೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿಹೋದ ಹತ್ತಿಯ ತುಂಡುಗಳ ಬ್ಯಾಂಡೇಜುಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹದ ತುಂಡುಗಳು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಸೂಜಿಗಳು, ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು 'ಉತ್ಪತ್ತಿ'ಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸರೋಗ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಸಂಹಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೀವಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನೇ 'ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ' ಅಥವಾ 'ಬಯೋಮೆಡಿಕಲ್ ವೇಸ್ಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ರೋಗದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಸಾರ ಹಾಗೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಒಂದು ಘಾತಕ

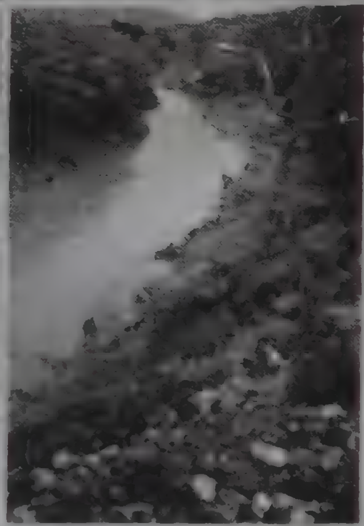


ಶತ್ರುವೇ ಹೌದು. ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಹೀನಗೊಳಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸಲು 1998-99ರಲ್ಲಿ ಶಿವಡಿ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬೃಹತ್ 'ಇನ್‌ಸಿನರೇಟರ್' ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು.

ವಿವಿಧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮುಂಬೈ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯು





ಮುಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಲುಗಳ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಬಾಡಿಗೆ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತು. ವೈದ್ಯರು ಬಳಸಿದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ - ಸೂಜಿ - ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಹತ್ತಿ - ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು - ಅವಯವಗಳು ಹೀಗೆ ಬೇರೆ - ಬೇರೆಯಾಗಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಬಕೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯ ಈ ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಿಷಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಿ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಜಮಾ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯದ ತೂಕದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ ಹಣ ವಸೂಲಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಶಿವಡಿಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಹೀಗೆಯೇ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 500 ನೋಂದಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳಿಂದ ಒಂದು ಕಿಲೋ ತ್ಯಾಜ್ಯಕ್ಕೆ 18 ರೂಗಳಂತೆ ಶುಲ್ಕ ವಸೂಲಿ ಮಾಡಿ, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಶಿವಡಿಯ ಬೃಹತ್ ಭಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಭಯಾನಕ ಜೀವ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗವೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಲೆಪ್ಟೊ ಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಭೀಕರ ರೋಗವೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಸಾರ್ಸ್‌ನಂತಹ ಅಂಟುರೋಗವೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಭಾರತದಂತಹ ವಿಕಸನಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಭೀಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಂತೆ ಸರಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ.

ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅದರ ಅಪಾಯ ಎಂದೆಂದೂ ಇದ್ದದ್ದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಅದನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೊಳಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಇದೆ. 'ಹೋಪ್ಸ್,' ಹಾಗೂ 'ಆಶಾ' ಎಂಬ ಎರಡು ಸೇವಾಭಾವಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗದೆ ಸ್ವತಃ ಸಂಘಟಿತರಾಗಿ 'ಆಟೋಕ್ಲೇವ್'ನಂತಹ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜಂತುಕರಣಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಬರೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಲ್ಲ. ದಿನನಿತ್ಯ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಕಗ್ಗೊಲೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ರಕ್ತ, ಅವಯವಗಳನ್ನು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಗಳ ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಿ, ಹಸು, ಕತ್ತೆಗಳು ಇಂತಹ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ರೋಗ ಬಾರದೇ ಇರುತ್ತದೆಯೆ? •

ಹೃದಯಕ್ಕೊಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆ



ಇದು ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಹೃದಯವನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲ. ನಡುಹರೆಯ ದಾಟಿದವರಿಗಾಗಿ ಪವಾಡಸದೃಶ ಮಾತ್ರೆ. ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಹೃದಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಬಸವಳಿದವರ ಹೃದಯದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು 'ಮಾಯ' ಮಾಡುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಗುಳಿಗೆ.

ವಯಸ್ಸು ಐವತ್ತು ದಾಟಿತೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗಗಳು ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ದಾಳಿ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕರಾಳಹಸ್ತ ಚಾಚಿ ಬೆದರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಜನರ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಲಕ್ವದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬಲ್ಲ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೀಗ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಖಚಿತ ಎಂದು ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಏನಿದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆ?

ನಾವು ತಲೆನೋವಿಗೆಂದು ಬಳಸುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಆ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂರು ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆಯೇ ಈ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ 'ಪಾಲಿಫಿಲ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕವಾದ ಹೊಮೊಸೈಸ್ಟೈನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ರಕ್ತಕಣಗಳೊಳಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ಲೇಕ್‌ಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ಆಪತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಳಗಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತಕಣ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸುವ ತಜ್ಞರಾದ ನಿಕೋಲಸ್ ವಾಲ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಮಾಲ್ಕಂ ಲಾರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆರು ಘಟಕಗಳಿರುವ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಶೇ. 88ರಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಲಕ್ವಾದಂತಹ ಆಪತ್ತನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರಿದು ಅಸ್ತಮಾ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾತ್ರೆಯು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಮತ್ತು ಬೀಟ್‌ಬ್ಲಾಕರ್ಸ್ (ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧದ ಔಷಧಿ) ಬಳಸಲಾರದ ಮಂದಿಗೆ ಇದು ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧಕರೇ ಹೇಳುವಂತೆ, ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದು. ಆದರೂ ಉಳಿದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಮಾತ್ರೆಗೊಂದು ಸ್ಫೂರ್ತಿ

ಈ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿದ್ದು ಬಾಬ್ ಬ್ರಾಯಂಟ್‌ರಂತಹ (56ರ ಹರೆಯದ ಹೃದ್ರೋಗಿ) ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು. ಕಳೆದ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ಆರು ಬಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅಪಾಯದಂಚಲ್ಲಿದ್ದವರು. ಪ್ರತಿದಿನ 8 ವಿವಿಧ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬಾಬ್ ಇದೀಗ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್‌ಗಳೂ ಸೇರಿವೆ.

ಆದರೀಗ ಆ ಎಂಟು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ಬಾಬ್‌ರನ್ನು ಹರ್ಷಕ್ಕೀಡುಮಾಡಿದೆ. ಇದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಸುರಿಯಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿದೆ.

ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ರಹದಾರಿಯಲ್ಲ

ಇಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆ ದೊರೆತ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ತಿಂದುಂಡು ಹಾಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಪುಟ್ಟ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಂಶೋಧಕರು ಮರೆತಿಲ್ಲ. 'ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್'ನ ವೈದ್ಯರಾದ ಸರ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಜಾರ್ಜ್ ನೀಡುವ ಕಿವಿಮಾತಿದು. ಈ 'ಪಾಲಿಫಿಲ್' ಮಾತ್ರೆಯ ಮಿತವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿದ್ದು, ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೊಂದು ವರದಾನವಾಗಬಲ್ಲ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣದಂತಾದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 700 ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ 40 ಸಾವಿರ ಜನರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ರುಜುವಾತಾದ ಸಂಗತಿಯಿದು.

ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳದಿರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆಎತ್ತಿ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿನಿಲ್ಲುವ ಅಪಾಯ ವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೂ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿಸುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸಂಧಿವಾತವೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೂ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಉದಾರ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿರುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎಂದಾದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ 'ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆಯ ಕೀರ್ತಿಗೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂದೀತು.

ಮನೆಯ ಹೊಸ್ತಿಲೊಳಗೆ ಬಲಗಾಲನಿರಿಸಿ ಬಂದ, ದಿನದಿನವೂ ಬೆಳಕಿನ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಥಳಿ ಹೊಡೆದು ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂಗಳವ ಕರೆವವಳು ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಚಿನ್ನ, ನಗದು, ಕಲರ್ ಟಿ.ವಿ ಇನ್ನೂ ಏನೇನೋ ತರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವಳ ಮೈಮೇಲೆ ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆ ಸುರುವಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಗಂಡ, ಗಂಡನ ಬಳಗದವರು ಜೇಲು ಕಂಡ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇವೆ, ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಎಂಬ ಪಿಡುಗು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿದೆಯ ಬಿಸಿಗೂ ಕರಗಿ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಅಜ್ಞಾನದ ಅತಿರೇಕಗಳು ನಡೆದೇ ಇವೆ. ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಕ್ರೋಧ ತಾಮಸಿಕಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಮನುಷ್ಯನು ಮದ್ಯ-ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾದಾಗ.



ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೇ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಗುಟ್ಟು

ಎನ್ಕೆ

ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಹಕ್ಕಿ-ಹಕ್ಕಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ. ಗಂಡನು ಬೆವರು ಸುರಿಸಿ ಮನೆಗೆ ದವಸ-ಧಾನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀನಸುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರೆ ಗೃಹಿಣಿಯೆಂಬವಳು ಅನ್ನಪೂರ್ಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ನೀಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರು ಪೇರುಗಳಾದರೆ ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಭಟ್ಟಿ ಕೆಟ್ಟು ಸಂಸಾರವೆಂದರೆ ಸಮರಭೂಮಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಸಮರಸವಾಗುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಸಮರವಾದರೆ ದಾಂಪತ್ಯವೆಂದು ಸೊಗಸೀತು? ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸ, ತಾಮಸಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ತಾಮಸ ಗುಣದವರು ತಂಗಳಾಹಾರ, ಮದ್ಯ, ಮಾಂಸಾದಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ವರಕವಿ ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ತಮ್ಮ 'ಸಖೀಗೀತ'ದಲ್ಲಿ, ನಿಧಿ ತಂದ ವಧು ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿ ಬಂದು ಆತನಿಗೆ ಸರಿಸಮನಾದ ಸಖಿಯಾಗುವ ಒಂದು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. 'ಹೆಣ್ಣು ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ, ತಾಯಿ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯಿಂದ ಅವರು ಕಲಿತರು.

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿ ಕೇವಲ ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷದವರಿದ್ದಾಗ ಕಸ್ತೂರ್ ಬಾ ಅವರ ಕೈಹಿಡಿದರು. ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿರಸದ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಬಂದು ಹೋದವು. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಗಾಂಧೀಜಿ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ದರ ದರ ಎಳೆದು ಹೊರಹಾಕುವಂಥ ಬಿರುಸಿನ ಪ್ರಸಂಗವೊಂದು ಬರುತ್ತದೆ. "ಇಂತಹ ನಡುರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪರಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಹೊರಗೆ ದಬ್ಬಿದರೆ ನಾನೆಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಿ?" ಎಂದು ಆಕೆ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದಾಗ ಗಾಂಧೀಜಿ ತಮ್ಮ ಪಾಶವೀತನಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನಾಚಿಕೊಂಡರಂತೆ! ಅಂದಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಮಾನಸ್ಕಂದರಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರು.

ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿರುವ ರಾಮ-ಸೀತೆಯರ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವೊಂದು ಆದರ್ಶ. ಅವರೂ ಸತಿ-ಪತಿಯರೆಂದರೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯರಾಗಿ, ಅನ್ಯೋನ್ಯ ತ್ಯಾಗವೇ ಬಂದನ್ನು ರಾಮ-ಸೀತೆಯರ ದಾಂಪತ್ಯ ನಿದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ 'ಮಧುಚಂದ್ರ' ವೆಂಬ ಒಂದು ಅವಧಿ ಇರುತ್ತದಷ್ಟೇ. ಈ ಮಧುಚಂದ್ರವೆಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಮದಾದ ಒಂದು ನೂತನದ ಅಮೃತ ಯೋಗ. ಈ ನಿಮಿತ್ತದಿಂದಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳೆಂಬ ಭ್ರಮರಗಳು ಮಧುವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ನೀಲಗಿರಿ-ಊಟಿಗೊ, ಕುಲು-ಮನಾಲಿಗೊ ಇಬ್ಬರೇ ಇಬ್ಬರಾಗಿ ಸಂಚಾರ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ರತಿ ರಾಜ್ಯದ ರಾಜ ರಾಣಿಯರಾಗಿ ತರತರದ ಶೃಂಗಾರಲೀಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಓಲಾಡುತ್ತಾರೆ, ತೇಲಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪರಕೀಯರಾದ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಮೈಸಲುಗೆಯಲ್ಲಿ, ಮನಸಲುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯರಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಭವಭೂತಿಯ 'ಉತ್ತರ ರಾಮ ಚರಿತ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ, ರಾಮ-ಸೀತೆಯರು ತಮ್ಮ ರಾಮರಾಜ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಧುಸಂಚಾರ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಂಧ್ಯದ ದಕ್ಷಿಣದ ನದಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ತಾವಿಬ್ಬರೇ ಕಳೆದ ಒಂದು ರಸ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮನು ನೆನಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.



ಆಧುನಿಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನಮ್ಮ 'ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ' ಕವಿ ಕೆ.ಎಸ್.ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಹೆಂಡತಿಯೊಬ್ಬಳು ಮನೆಯೊಳಗಿದ್ದರೆ ಅದುವೆ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ. ಆಕೆ ಮನೆಯೊಳಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಕೆಯ ಸಿಪಾಯಿಯಾಗಲು ಸಿದ್ಧ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳೆಂದು ಹೆಂಡತಿಯ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಗಳನ್ನು ಕರೆಯಲು ಬಂದಾಗ 'ನನಗೂ ಆಕೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಹೆಂಡತಿ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?' ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಈ ಜಾಣ.

ವರಕವಿ ಬೇಂದ್ರೆ, ಬಣ್ಣಿಸುವ ಶೃಂಗಾರ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ-

'ಘಮ ಘಮಾ ಘಮಾಡಸ್ತಾವ ಮಲ್ಲಿಗಿ।
ನೀ ಹೊರಟದ್ದೀಗ ಎಲ್ಲಿಗಿ?' ಎಂದು ರಸಿಕಳಾದ ರತಿ ಇಂಥ ರಸಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯೊಬ್ಬಳನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಆತ ಎಲ್ಲಿಗೋ ಹೊರಟಿದ್ದಾನೆ! ಅದು ಕಲ್ಲನ್ನು ಕರಗಿಸುವಂತಹದು. ಆಕೆ ಬಡವಿಯಾದರೇನು? ಆತ ಬಡವನಾದರೇನು? ಅವರ ಪ್ರೇಮ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗೆ ಏನೂ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ.

ನಾನೂ ಬಡವಿ ಆತ ಬಡವ।
ಒಲವೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು।
ಬಳಸಿಕೊಂಡೆವದನೆ ನಾವು।
ಅದಕು ಇದಕು ಎದಕು॥
ಆತ ಕೊಟ್ಟ ವಸ್ತುವಡವಿ।
ನನಗ ಅವಗ ಗೊತ್ತು
ತೋಳುಗಳಿಗೆ ತೋಳ ಬಂದಿ।
ಕೆನ್ನೆ ತುಂಬ ಮುತ್ತು॥

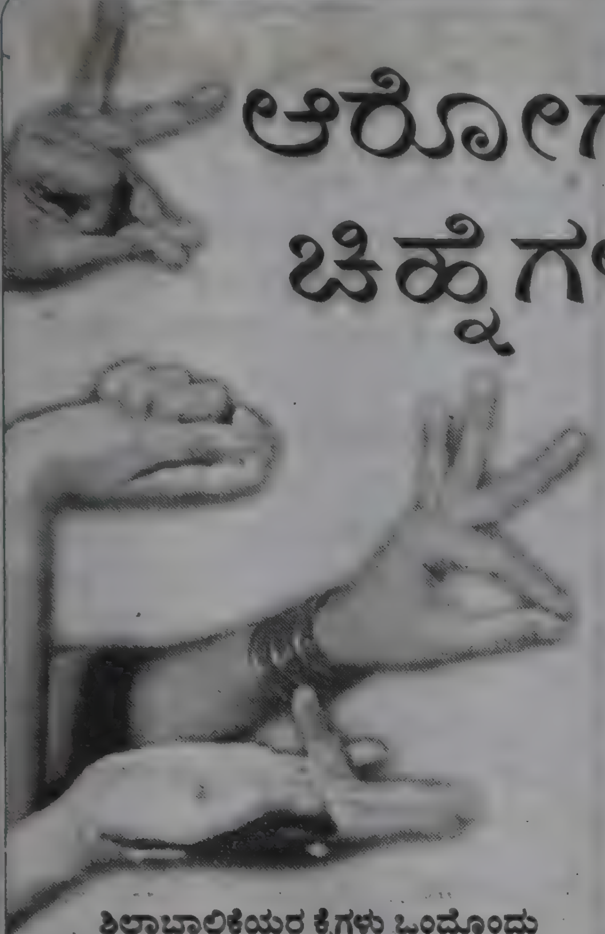
ಪ್ರೇಮ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಎಂದಿಗೂ ಬಡತನವೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ದಿನದಿನವೂ ಪ್ರೇಮಪೂರ್ಣಿಮೆ.

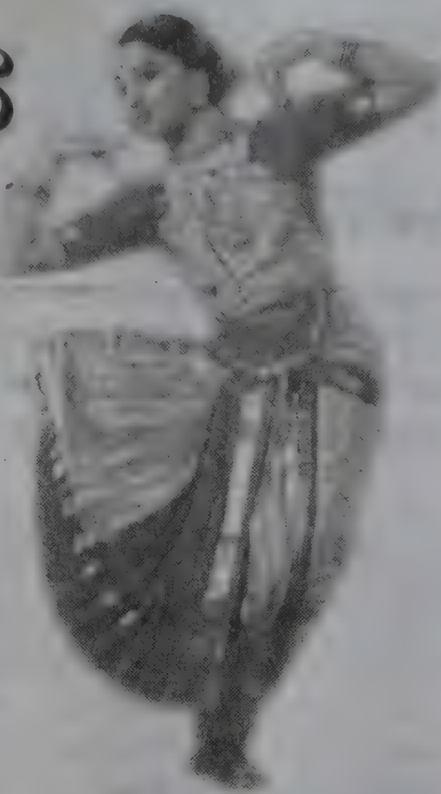
ಸಪ್ತಪದಿ ಹಾಕಿ, ಅಗ್ನಿಸಾಕ್ಷಿ ಪಾಣಿಗ್ರಹಣ ಮಾಡಿದ ದಂಪತಿಗಳು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿತು ಅರ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಸಾರ ರಥವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಒಂದು ಜಾನಪದ ಗೀತದಲ್ಲಿ ಕವಿ ಬೇಂದ್ರೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಹುಡುಕ್ತಾನ ಹಿಗ್ಗಿನ ದಾರಿ।
ಹುಡುಗ ಸುಖದುಃಖ ಸಾಗರಾ ಸೇರಿ
ಮರವಿಯ ಹಡಗವನ್ನೇರಿ॥...
ಏನ್ನೈತಿ ಸುಗ್ಗಿಯಾ ಹುರುಡ।
ಯಾಕ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ತಿಂಗಳು ಬರಡ
ಬೇರ್ಯಾವ ಮಾವಿನ ಕಾಡು ಕೋಗಿಲೆಯ ಹಾಡು।
ಅಗಲಿಕ ಕೇಡು
ನಿನ ತೆಕ್ಕಿಯೊಳಗ ಸಿಕ್ಕೈತಿ ಸುಗ್ಗಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಾಕು ತೋಳೆರಡ॥

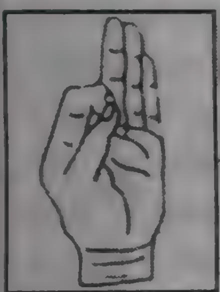
ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ, ಚೆಂದದ ದಾಂಪತ್ಯ ಇದೇ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು





ಶಿಲಾಬಾಲಿಕೆಯರ ಕೈಗಳು ಒಂದೊಂದು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವಿಧದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ನೃತ್ಯ ಕಲಾವಿದರು ನೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಜ್ಞಾನ ಸಂಕೇತ

ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ತೋರ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿರುವುದು.

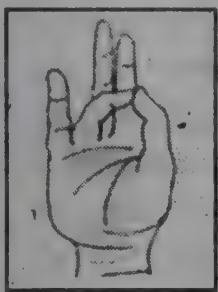
ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗುವುದು. ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವಿದ್ದು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಆಕಾಶ ಸಂಕೇತ



ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳು ಸೇರಿದರೆ ಆಕಾಶ ಸಂಕೇತ.

ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದವಡೆ ಮೂಳೆಗಳು ಜಾರಿದಂತಾದಾಗ ಈ ಸಂಕೇತ ಬಳಸುವುದು ಅನುಕೂಲ. ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗೂ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ.

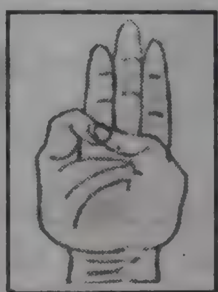


ಪೃಥ್ವಿ ಸಂಕೇತ

ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಂಗುರ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ತಾಕಿದರೆ ಪೃಥ್ವಿಸಂಕೇತ.

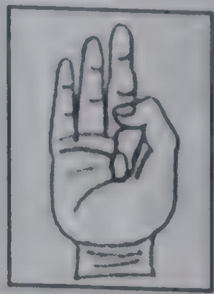
ಲವಣಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಬಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಚುರುಕುತನ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವರುಣ ಮುದ್ರೆ



ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಸೇರಿದರೆ ವರುಣ ಮುದ್ರೆ.

ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದೋಷದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಸೆಳೆತಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

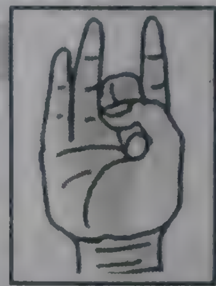


ವಾಯುಮುದ್ರೆ

ತೋರ್ಬೆರಳು ಮಡಚಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿಯುವುದು ವಾಯುಮುದ್ರೆ.

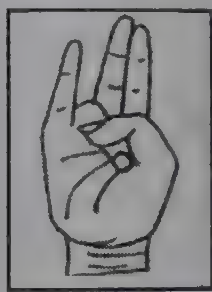
ಕೀಲುನೋವುಗಳು, ಸ್ನಾಯುನೋವುಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಶೂನ್ಯಮುದ್ರೆ



ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮಡಚಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿಯುವುದು ಶೂನ್ಯ ಮುದ್ರೆ.

ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಈ ಮುದ್ರೆ ಉಪಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

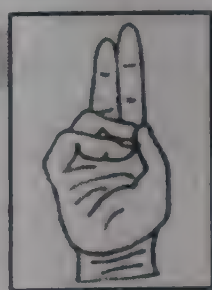


ಸೂರ್ಯಮುದ್ರೆ

ಉಂಗುರ ಬೆರಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಸೂರ್ಯಮುದ್ರೆ.

ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಚಾರವಾದಂತೆ ಆಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುವುದು. ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ



ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಉಂಗುರ ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸೇರುವುದು ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯದವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಾಧೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

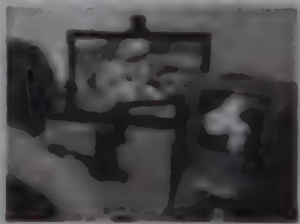
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಡಾಕ್ಟರ್ ರೋಬೋ'



ದೂರದ ಊರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ರೋಬೋನ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ರೋಬೋನ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಸೇವೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ರೋಬೋಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಜಾನ್ಸ್ ಹೋಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಹೋಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ರೋಗಿಗಳ ವಾರ್ಡ್‌ನೊಳಗೆ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು, ರೋಗಿಗಳ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಗೆ ಉಕ್ಕಿಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ನಗು ರೋಬೋನ ಆಕಾರ ನೋಡಿ ಅಲ್ಲ. ಆತನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ವೈಖರಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಬಾಧೆಗಳು, ನೋವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆತನು ಕೊಡುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸೇವೆಗಳು ತಮಗೆಷ್ಟೋ ಉಪಯೋಗವಾಗಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರೋಗಿಗಳು. ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಮಂಚದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ರೋಗಿಗಳು ಹೇಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತ, ಈ ರೋಬೋನ ವಿಧಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಸಾರಥ್ಯ ವಹಿಸಿರುವ ಜಾನ್ಸ್ ಹೋಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಡಾಕ್ಟರ್ ಲೂಯಿ ಕವೌಸಿಯನ್ನು ಸಹ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರ ರೋಬೋ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಎಲ್‌ಸಿಡಿ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮೇಲೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದೆಂದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಬೋ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾದ ನಡೆದಿಲ್ಲ.



ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಸ್ಟೇಷನ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಕನೆಕ್ಷನ್, ಮೊಬೈಲ್ ರೋಬೋಟಿಕ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಮೂಲಕ ಈ ಡಾಕ್ಟರ್ ರೋಬೋವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬೇಕಾದರೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ರೋಬೋನ ನೋಟ ಹಾಗೂ ಕೇಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಟರ್ಮಿನಲ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ನಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ದಾದಿಯರು ನೋಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಕೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ರೋಬೋ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಮಾತನಾಡ ಬಹುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೋಗಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರಮಾನವ ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಇರುವ ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನೆಲ್ಲಿಯೋ ಇರುವ ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗೈಯಬಹುದು. ಗಾಯಗಳು ಹೇಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು, ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ದೂರದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಜೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ರೋಗಿಗಳು ರೋಬೋನ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯರೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ರೋಗಿಗಳು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಜಾನ್ಸ್ ಹೋಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪಟ್ಟಣಗಳು, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ಅಧಿಕ ಖರ್ಚು, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ದೂರದ ಊರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ರೋಬೋನ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ರೋಬೋನ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಸೇವೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಡಾಕ್ಟರ್ ರೋಬೋ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮೂಡಿದೆ. ರೋಬೋ ವೈದ್ಯರು ರಂಗ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದರೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನು? ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಅವರಿಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಆತಂಕಪಡುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಮಾನವ ವೈದ್ಯರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಈ ರೋಬೋಗಳು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲಾರವೆಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯ ಪದ ಜ್ಞಾನಕೋಶ

ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

- **Sand fly - ಸ್ಯಾಂಡ್ ಫ್ಲೈ - ಉಸುಬು / ಮರಳು ನೊಣ:** ತೆಳು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕೀಟ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ರೋಮ ಸಹಿತವಾದ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದು ಲೀಶ್ಮಾನಿಯ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿಯ ವಿವಿಧ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹರಡಿ, ಕಾಲ ಅಜ್ಹಾರ್ (Kala azar), ಮೂಡಲ ಹುಣ್ಣು (Oriental sore), ಎಸ್ಪುಂಡಿಯ (ಚರ್ಮ ಲೋಳ್ಪರೆ ಹುಣ್ಣು) ಎಂಬ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಗೋಡೆಯ ತೂತುಗಳು, ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕತ್ತಲ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಇದು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಕಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚುವುದು ಹೆಣ್ಣು ಕೀಟ.
- **Thyroid - ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ:** ಕತ್ತಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಟ್ರೈ ಐಯೋಡೋಥೈರೋನಿನ್ - T_3 ಮತ್ತು ಟೆಟ್ರಾಐಯೋಡೈಥೈರೋನಿನ್ - T_4 ಎಂಬ ರಸದೂತಗಳನ್ನು (harmones) ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಇದು, ಅವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಉತ್ತೇಜಕ ಹಾರ್ಮೋನು ಇದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದ, Hyperthyroidism ಮತ್ತು Hypothyroidism ಎಂಬ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಗ್ರಂಥಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕತ್ತು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- **Small pox - ಸ್ಮಾಲ್ ಪಾಕ್ಸ್ - ಸಿಡುಬು:** ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗಿರುವ ಏಕೈಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದು ವೇರಿಯೋಲ ಪಾಕ್ಸ್‌ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ವಾಂತಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಸ್ಮೃತಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಗಂಧೆಗಳಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಜೆನ್ನರ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಹಕಾರಗಳಿಂದ, ಈ ಕಾಯಿಲೆ 1980ರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಯಾಯಿತು.

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ!

ದೇವರು ದಯಪಾಲಿಸಿದ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕಳೆದ ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ 1947ರಲ್ಲಿ 35 ಕೋಟಿ ಇದ್ದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಈಗ ನೂರು ಕೋಟಿ ದಾಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಇಂದು ಅಪಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ! ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿದರೂ ನಂಬಲೇಬೇಕಾದ ಕಟುಸತ್ಯವಿದು!





ಡಾ. ಶ್ರೀಶೈಲ ಮ. ಬದಾಮಿ

ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ನಿರ್ಮಿಸಿದನೆಂದು ಪ್ರತೀತಿ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಆ ಬ್ರಹ್ಮ ಈ ಜೀವಿಗಳಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಿಗಳೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಸಸ್ಯಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿವೆ. ಮರವೊಂದು ವರ್ಷವೊಂದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ಮರಗಳ ಬೀಜಗಳು ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಹಾಳಾಗದೆ ಹೊಸ ಮರ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಬೀಜದ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲದೇ ಹಲವಾರು ಇತರ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳು ಪಡೆದಿವೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈ ಪವಿತ್ರ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮನಗಂಡಿದ್ದರು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಜೀವನ ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಕೆಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮ

ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ಬೆಳೆಸಿದ್ದರು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಿಂದ ವಿಮುಖವಾದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಅಂತ್ಯವೇ ಆದೀತೆಂದು ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಆಧುನಿಕತೆಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣದ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ, ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ನಾವಿಂದು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.



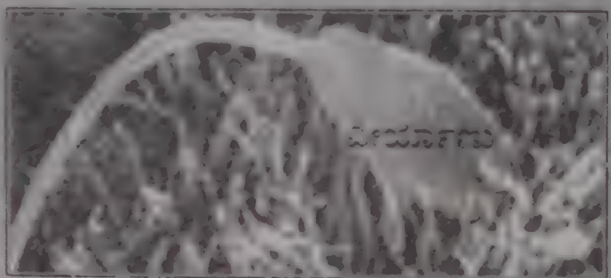
ಕಾಡುನಾಶ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ, ನೆಲ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಆಹಾರ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಲಿನತೆ, ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನವಿಧಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ, ಮತ್ತಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅತೀವವಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ! ಕಳೆದ 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳ ಜನನಾಂಗ ಕೂಡಾ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ವಿಕೃತವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಶು ಸಂತಾನ ಹರಣಗೊಂಡಿರುವ ಲಕ್ಷಣ! ಜಗತ್ತಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂತಾನ ಹೀನ ದಂಪತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಏರುತ್ತಿದೆ!

ಮಾನವನ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಅವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸಂತಾನ ಹರಣವಾಗಿ ಮಾನವರ ಸಂತಾನದೊಂದಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ವಿನಾಶಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ! ಇದೇನಿದು? ಹಚ್ಚ ಹಸುರಿನ, ಕಣ್ಣನ ತಣಿಸುವ ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ಬಂಜರುಭೂಮಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ, ಕಾಂಕ್ರೀಟು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಉಸಿರು ಬಿಡುವ ಮಾನವನ ಆಸೆ, ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲದ ಬದುಕೇ? ಹೌದು. ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಬದುಕು ಮಾನವನನ್ನು ಈ ಭೂಮಿಯಿಂದಲೇ ಬರಿದು ಮಾಡುತ್ತದೆ! ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ತೀರ ನಿಕೃಷ್ಟ. ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಿ, ಮಾನವನ ವಂಶವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಗುರುತರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ.

ಮಾನವನಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಈ ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣರಾರು? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ಈ ಕುರಿತ ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ, ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟ, ವಿರಳ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮಾನವ ನಿಕೃಷ್ಟ ಜೀವಿಯೇ?

ಪುರುಷರ ಒಂದು ಸ್ಖಲನದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಶೇರುಕ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಇಲಿಗಳು, ಮೊಲಗಳು, ಮಂಗಗಳು, ಹೋರಿಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹಲವಾರುಪಟ್ಟು (ಹದಿನಾಲ್ಕು ನೂರು ಪಟ್ಟಿನವರೆಗೂ) ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರ ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು ಆರು ಕೋಟಿ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಕೋಟಿ ಆಗಿದೆ! ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಫಲವತ್ತತೆಯ ಸಂಕೇತ.



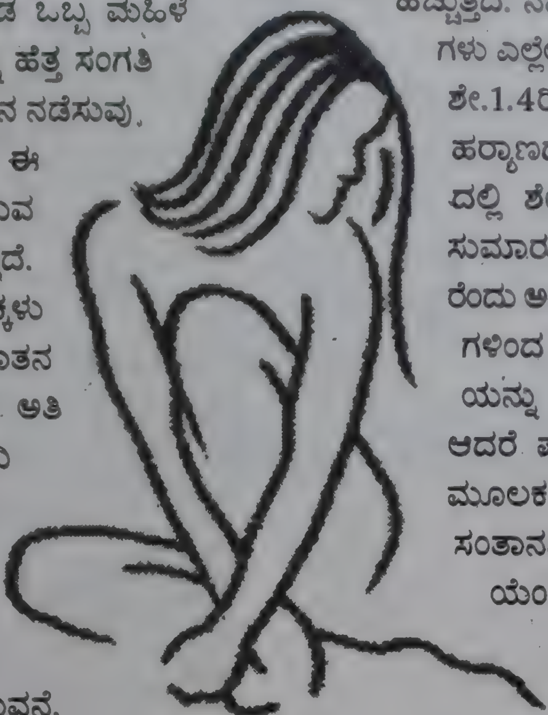
ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೃಷಣದ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಚಲನಾಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷರಹಿತವಾಗಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಕಡಿಮೆ.

ಪುರುಷರು ಒಂದು ಸ್ಖಲನದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟೇ ಎಪಿಡಿಡಿಮಿಸ್ ಎಂಬ ಜನನಾಂಗದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪುರುಷನೊಬ್ಬ ಪದೇ ಪದೇ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮೊದಲ ಎರಡು ಸಂಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮಾಮೂಲಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ನಂತರದ ಸಂಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಕುರಿಗಳು ತಾವು ಸ್ರವಿಸುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ 95ಪಟ್ಟು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಎಪಿಡಿಡಿಮಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಶೇಖರಿಸಿಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವೃಷಣಗಳ ಅಳತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಜೀವಿಗಳು! ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂದಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಕುರಿತು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿಯೇ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅಳಿದುಳಿದ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಒಂದು ಸಲ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಇಲಿ ಮತ್ತಿತರ ಕೆಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಮರಿಗಳನ್ನು ಹೆರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಅವುಗಳು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಅವಧಿಯೂ ಕಡಿಮೆ.

ಸಂತಾನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಸಂತಾನಸೃಷ್ಟಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನ ಹಕ್ಕು. ಮಾನವ ಕುಲದ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ನಿಸರ್ಗದ ಕೊಡುಗೆಯೇ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ವಂಶ ಬೆಳೆಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇದನ್ನು ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಾಗದ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಈ ಹಕ್ಕು-ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಗೌರವವು ಅವಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಬಂಜೆಯಾಗಿ ಬರಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇಕೆ ಎಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಈ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಬಡತನದ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವ ಸಂಸಾರಗಳ ಉಳಿವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸಾರಗಳ ಹಿರಿಯರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಾರೆ.ಭಾರತದಂತಹ ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬುನಾದಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂತಾನಹೀನತೆಯಿಂದ ಕಷ್ಟಪಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವಿಕೆ, ಅಂಜಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು, ನಿರಾಶೆ, ನಾಚಿಕೆ, ಕಹಿಭಾವನೆ, ಅಪರಾಧಿತನ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕನೆಂಬ ಭಾವನೆ, ಕುಂದಿದ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ದಿಟ್ಟತನ ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹಲವಾರು ಪ್ರಮುಖ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಂದು ಪ್ರತಿಶತ 15 ರಿಂದ 20 ದಂಪತಿಗಳು ಇಂಥವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಆತಂಕದ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಇಂಥ ದಂಪತಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಜರ್ಮನಿ, ಬ್ರಿಟನ್ ಮುಂತಾದ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಳೆದ ಕೆಲ ದಶಕಗಳಿಂದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಅಥವಾ ಇಳಿಮುಖ ಕಂಡಿದೆ. ಅಪಾಯವನ್ನು ಅರಿತ ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿವೆ. ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಜಗತ್ತಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ.

ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಏಶಿಯಾ ಖಂಡಗಳ ಕೆಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಶತ 40 ತಲುಪಿದೆ. ಈ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಲಸು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಜೀವನದಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಬಂಜೆತನ ತಲೆದೋರಿರುವುದು ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಅಲ್ಲಿನ ಜನರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳ ಅಭಾವವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಅವುಗಳ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳು, ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತಿತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಕಾರಣಗಳು, ಪರಿಸರ ಮಲಿನತೆಯ ಮಟ್ಟ ಇವು ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಜಗತ್ತಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆರನಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತವೂ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಅತೀವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿಂದು ಶೇ.1.4ರಿಂದ ಐದರಷ್ಟು ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಹರ್ಯಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.1.4 ಹಾಗೂ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ.4.4 ಇದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಇಂದು ಸುಮಾರು 17.6 ಮಿಲಿಯನ್ ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳಿದ್ದಾರೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಭಾರತ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಮೂಲಕ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯ ಜರುಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಜಗತ್ತು ಈಗಿನಂತೆಯೇ ಆಧುನಿಕತೆಯತ್ತ ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಂದಿನ 70-80 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಹೀನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಆಗ ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವಿಂದು ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಮಾನವರ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗಿದೆ.

ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಹಂತಗಳು

ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಹೀನರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಂಥವರಿಬ್ಬರ ಜೋಡಿ ಅದಾಗಿರಬಹುದು.

ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣ

ದೇಶ	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತ	ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತ
ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ	7	15
ನೇಪಾಳ	6	12
ಪಾಕಿಸ್ತಾನ	5	10
ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ	4	15
ಶ್ರೀಲಂಕಾ	4	11
ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್	2	11
ಭಾರತ	3	8

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 25 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ 10,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಶೇಕಡಾ 25 ಕಾರಣಗಳು ಪತ್ನಿಯನ್ನು, ಪ್ರತಿಶತ 33 ಕಾರಣಗಳು ಪತಿಯನ್ನೂ, ಮತ್ತೆ ಶೇಕಡಾ 25 ಕಾರಣಗಳು ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವು ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ 17 ಕಾರಣಗಳು ವಿವರಿಸಲು ಆಗದಿರುವಂಥದ್ದಾಗಿವೆ.

ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಸತತ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಾಗಿಯೂ ಸಂತಾನ ನಿಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಆ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸಂತಾನಹೀನರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಇತಿಹಾಸವಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿಯ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ್ದೆಂದೂ, ಒಂದು ಸಲ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ಮಗುವಾದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಪುನಃ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದನ್ನು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯೆಂದೂ ವೈದ್ಯರು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಪುರುಷನು ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರನ್ನು ಕೂಡಾ ವೈದ್ಯರು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಹೀನರ ಗುಂಪಿಗೇ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರು ಹೊಣೆ?

ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೇ ದೂಷಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗದ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಲವಾರು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಜೊತೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸುವುದೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಕಳೆದ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಆದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಅನ್ವಯ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯಷ್ಟೇ ಪುರುಷ ಕೂಡ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಋತುಚಕ್ರಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು (ಪ್ರತಿಶತ)

ಕಾರಣಗಳು	ಪ್ರದೇಶಗಳು		
	ಚಂಡೀಗಢ	ಆಫ್ರಿಕಾ	ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು
1. ಗೊತ್ತಾಗದಿರುವ ಕಾರಣಗಳು	73	46	49
2. ಜನನಾಂಗಗಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕು	9	11	7
3. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಚಲನೆ ಹೊಂದಿರುವುದು	6	1	3
4. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ	8	7	10
5. ವೀರ್ಯನಾಳಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವೈಫಲ್ಯ	2.2	20	11.



ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳು

ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ, ಮತ್ತು ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇಂದು ಮಾನವರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಆತಂಕಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ : ಮಾನವರ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಲೂ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಹೀನತೆಗೂ ನೇರ ನೆಂಟಸ್ತಿಕೆಯಿದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಕುಸಿತ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿರುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ತ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಇವು ಈಗೀಗ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮಾನವನ ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತಾನಹರಣ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಔದಾರ್ಯದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಕೆಲ ಶಿಶುಗಳು, ಗಂಡೇ ಇರಲಿ-ಹೆಣ್ಣೇ ಆಗಿರಲಿ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತಾನಹರಣಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ! ಇಂದಿನ ಜನತೆ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಹೇಯ ಕೃತ್ಯವಿದು. 1950ರಿಂದ 1970ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಗರ್ಭಪಾತ

ಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ವೈದ್ಯರು ಸುಮಾರು 23 ಮಿಲಿಯನ್ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ 'ಡೈ ಈಥೈಲ್ ಸ್ಟಿಲ್ ಬೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದ್ದರು. ಈ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ರಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಯೌವ್ವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಯೋನಿ ನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಭ್ರೂಣದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಡಿಇಎಸ್ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಡಿಇಎಸ್ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿನ ನಂತರ ಕಂಡು ಬಂದವು. ಆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರನ್ನು "ಡಿಇಎಸ್ ಮಕ್ಕಳು'' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣಗಳ ಸಂತಾನಹರಣವನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಡಿಇಎಸ್‌ನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳೆಂದು ಕುಖ್ಯಾತವಾದ ಸಹಸ್ರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇಂದು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ.



ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಜನಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ನೂರು ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದು ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಪ್ಟಾರಕಿಡಿಸಂ (ಜೋಲಾಡದ ವೃಷಣ) ಎಂಬ ವೃಷಣದ ದೋಷ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ವೃಷಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದ ದೋಷವಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ವೃಷಣಗಳು ಅವುಗಳ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಯದೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ 35 ಡಿಗ್ರಿ ಉಷ್ಣತೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಪ್ಟಾರಕಿಡಿಸಂನ್ನು ಮಗು ಐದರಿಂದ ಏಳು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಇಂಥವರು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲಿಸುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸರಪ್ಟರ್‌ಗಳೆಂದು ಕುಖ್ಯಾತವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳು ಕ್ರಿಪ್ಟಾರಕಿಡಿಸಂಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಂತಹ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳ ಜನನ ಈಗೀಗ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬಯಿ ಮುಂತಾದ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಿಪ್ಟಾರಕಿಡಿಸಂಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಗಂಡು ಭ್ರೂಣಗಳು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮದಲ್ಲದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಸಂತಾನಹರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊ ದ್ವೀಪ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ವಯಸ್ಸು ಆರರಿಂದ 24 ತಿಂಗಳು ಇರುವಾಗಲೇ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ! ಈ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಕುಂದಿದ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ತನ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಈ ಶಿಶುಗಳ ತಾಯಂದಿರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸರಪ್ಟರ್ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳು ಈ ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳು ಕ್ರಿಪ್ಟಾರಕಿಡಿಸಂ ಹೊಂದಿವೆ.

ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ಕಾರಣಗಳು (ಪ್ರತಿಶತ)

ಕಾರಣಗಳು	ವಾಡಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮುಂಬಯಿ	ಕೆ.ಜಿ.ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಲಕ್ನೋ	ಜೆ.ಎನ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಅಲಿಘಡ
1. ಅಂಡನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು	52	35.5	36
2. ಅಸ್ತಮಾ	7	-	11
3. ಅಂಡಾಶಯದ ಕಾರಣಗಳು	10	10.6	6.2
4. ಇತರೆ	10	3.5	5



ಅಮೆರಿಕದ 'ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್' ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಿರುವ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ 'ಹೈಪೋಸಪಾಡಿಯಾಸ್' ಎಂಬ ಭ್ರೂಣದ ಹಂತದ ಜನನ ದೋಷಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ದೋಷದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ನಾಳವು ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರದೇ, ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೃಷಣದ ಮೇಲೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಕೂಡ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳೆಂಬ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸರಪ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ತಾಯಂದಿರ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

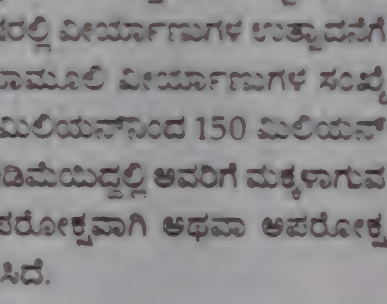
ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಈಗೀಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲೆದೋರುತ್ತಿದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ದೋಷಪೂರಿತ ಜೀವತಂತುಗಳಿಂದಾಗಿ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಭಯಂಕರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಹೀನರಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಭ್ರೂಣದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಆಧುನಿಕ ಜನತೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಅಥವಾ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಜನಾಂಗಗಳ ಸಂತಾನಹರಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ

ಜರ್ಮನ್, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್, ಅಮೆರಿಕ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಭಾರತ ಮತ್ತಿತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ 72 ದಿನದ ಅವಧಿ ಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿನ ಮಾಮೂಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ 40 ಮಿಲಿಯನ್‌ನಿಂದ 150 ಮಿಲಿಯನ್ ಆಗಿದೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 20 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

1940ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೂರು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡಾ 50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಇಂಥವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಶತ ಹತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಲನಾಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.60ರಿಂದ 70 ಆಗಿದ್ದರೆ, ಇಂದು ಅದು ಶೇ.30ರಿಂದ 40 ಮಾತ್ರವಿದೆ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವೂ



3.7 ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ನಿಂದ 2.5 ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ಗೆ ಕುಸಿದಿದೆ. ಎರಡು ತಲೆ, ಎರಡು ಬಾಲ ಹೀಗೆ ವಿರೂಪತೆ ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಸತ್ತ ಅಥವಾ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಇಂದಿನ ಯುವಕರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಅಂಗರಚನಾ ದೋಷಗಳು ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 5ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಈ ದೋಷಗಳಿಗೂ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇತರ ಸಸ್ತನಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದೋಷಪೂರಿತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಫಲವತ್ತತೆ ಕುಂದುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಬಯಸಿ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಒಂಭತ್ತು ಜನರನ್ನು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ವಾಪಸು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

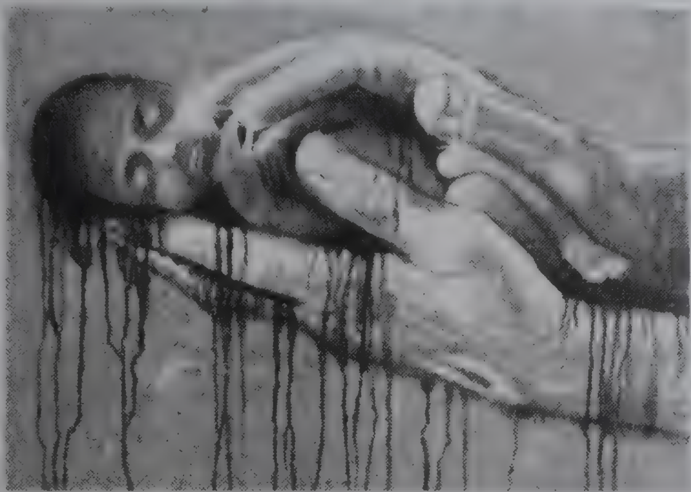


ಹಲವಾರು ಪುರುಷರು ತಾವು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣರಾಗಿದ್ದು, ಗಂಡಸುತನ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಸುತನ ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತತೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಹೀನ ಪುರುಷರನ್ನು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಶುಕ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸಂಭೋಗ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಆದರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರುವ ಎಂಬ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಳಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವೈಫಲ್ಯ (ಶೇಕಡಾ 10ರಿಂದ 11), ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು (ಶೇಕಡಾ ಮೂರರಿಂದ ಎಂಟು), ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹಾದು ಬರುವ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು (ಶೇಕಡಾ ಮೂರರಿಂದ ಏಳು) ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುವಿಕೆ (ಶೇಕಡಾ ಮೂರರಿಂದ ಐದು) ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಸಾಗಿವೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಭಾರತದ ಹಲವು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಶತ 73 ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಜೋಧಪುರದ 350 ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಶತ 42.4 ಪುರುಷರು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣರೂ, ಪ್ರತಿಶತ 43.8 ಪುರುಷರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿದವರೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ 13.6 ಪುರುಷರು ವೀರ್ಯಾಣುರಹಿತ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ಆಗಿದ್ದರು. ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕು ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ವೃಷಣಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುವುದು, ಕೆಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂದು, ವೃಷಣಕ್ಕೆ, ವೀರ್ಯನಾಳಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು

ಕೆಲವು ಸಂದೇಹಿತ ಇಮ್ಯೂನಾಲಾಜಿಕಲ್ ತೊಂದರೆಗಳು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಬಿಗಿಯಾದ ಒಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಹತ್ತಿಯ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೊಡುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಗಾಳಿ ಆಡಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗದ ಕೃತಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುವುದು, ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಗುಪ್ತರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಲಿನಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ, ಕೆಲಸ ಇವು ಪುರುಷರಲ್ಲಿನ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.



ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ

ಪ್ರತಿಶತ 40 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಅವರ ಅಂಡಾಣು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅಡೆತಡೆ. ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಲ್ಪಿಂಜಿಟಿಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಈ ನಾಳಗಳ ಸೋಂಕುರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಗುಹ್ಯರೋಗಗಳಾದ ಗೊನೋರಿಯಾ, ಕ್ಲಾಮೈಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕು, ತೀವ್ರವಾದ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಸೈಸ್ಟೋ ಸೋಮಿಯಾಸಿಸ್ ಇವುಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಡನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುವಿನ ತಯಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಬಿಡುಗಡೆ ನಿಂತುಹೋಗಿರುವಿಕೆಯು ಅವರಲ್ಲಿನ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಹೀನತೆಯ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವ ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗದೇ ಇರುವುದು ಅಂಡಾಶಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿರುವುದರ ಸಂಕೇತ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.



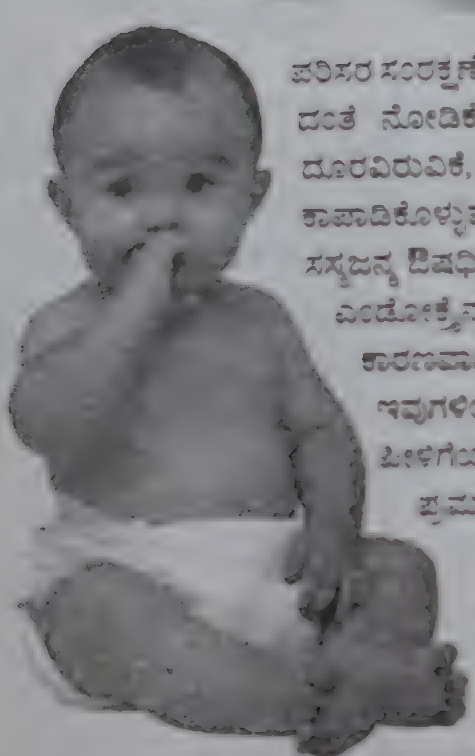
ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವಿಕೆಯು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗ (ಸರ್ವಿಕ್ಸ್) ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ನಾಳಗಳ ತೆರೆದಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ನಾಶಕ (ಆ್ಯಂಟಿಸ್ಪರ್ಮ್) ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಸರ್ವೈಕಲ್ ಲೋಳೆ (ಮ್ಯೂಕಸ್) ಯಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಸರ್ವಿಕ್ಸ್ ಭಾಗದ ಕಾರಣಗಳು ಶೇಕಡಾ ಐದರಷ್ಟು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಈ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ ಯೋನಿಯ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸರಿಯಾದ ಯೋನಿನಾಳವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಈ ನಾಳದಲ್ಲಿನ ತಡೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಡನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಇನ್ನಿತರ ದೋಷಗಳೂ ಇವೆ. ಆದರವು ಬಲು ಅಪರೂಪದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಬರಡು ಭವಿಷ್ಯ - ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವಿಕೆ, ಅನುಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದು, ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದಿರುವುದು, ಮದುವೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪದಿರುವುದು ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿಶತ ಮೂರು ದಂಪತಿಗಳು ಸಂತಾನಹೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಇಂಥ ದಂಪತಿಗಳು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಗುಹ್ಯರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಂತಹ ಉನ್ನತ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಹೃದಯ ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಯ ಪಾಲಿಗೆ ನಿಲುಕದಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಸರ್ಕಾರ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಡ ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳ ನೆರವಿಗೆ ಧಾವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದತ್ತು ಪಡೆಯುವುದು ಹಿತ.

ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ತದ್ರೂಪಿ ಮಾನವನ ಸೃಷ್ಟಿ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಡಾಲಿ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯಸ್ಸು ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ತದ್ರೂಪಿ ಮಾನವ ಕೂಡ ಬಹುಕಾಲ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳು ಮಾನವನ ವಂಶ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಕಲ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯಸ್ಸು, ಸಫಲತೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೆ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಅವನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ವಾತಾವರಣವು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬ ಎರಡೂ ತರಹದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಧುನೀಕರಣ, ಔದ್ಯೋಗೀಕರಣ, ಜಾಗತೀಕರಣ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತಾನಹರಣಗೊಂಡ ಸೀಡ್‌ಲೆಸ್ ಶಿಶುಗಳ ಜನನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿನ ಬದುಕು,



ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಮುಂತಾದ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳ ಮತ್ತು ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ವ್ಯೂಹದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯ ನಿಷೇಧ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತರವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವರು ತಾವು ಮಕ್ಕಳು, ಮರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಪುಣ್ಯವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಅದು ನಿಜ! ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಸಾರ್ಥಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬದುಕು ನಡೆಸಿದುದರಿಂದಲೇ ನಾವಿಂದು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವರು ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸಿದ ಸದೃಢ ಜನಸಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲ ಪರಿಸರ ಈ

ಸಂತಾನಹೀನತೆ - ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು

1. ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯೇ ಕಾರಣಕರ್ತಳು.
2. ಬಂಜೆತನ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಆ ದಂಪತಿಗಳ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲ.
4. ಮೊದಲ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ.
5. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಉಷ್ಣದಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಹೀನತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
6. ಬಂಜೆಯರನ್ನು ದೆವ್ವ-ಭೂತಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನೆರವಾಗಿವೆ. ಇಂದಿನ ಮಗು ನಾಳಿನ ಭವಿಷ್ಯ. ಅವರ ಬದುಕು ಬಂಗಾರವಾಗಬೇಕು. ದುರ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದು, ಅಪಾರ ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿಗಳಿಸಿ, ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡಿ, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಬರಡು ಜೀವನವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮಗಳಡಿ ಜೀವಿಸಿ, ಸದೃಢ ಜನಸಾಂಗಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲ ಪರಿಸರದ ಭವ್ಯ ಬದುಕನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಕರ್ತವ್ಯ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು.

ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂಗಳು, ಗ್ರೀಕರು, ರೋಮನ್‌ರು, ಈಜಿಪ್ಟಿಯನ್‌ರು ಮತ್ತು ಮೆಸೆಪೊಟೊಮಿಯನ್‌ರು ವಾಸವಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಜನಾಂಗಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ವಿನಾಶಗೊಂಡವು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜೀವಾಳ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ಜಗತ್ತಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ನಾವು ನೂರಾರು ಕೋಟಿ ಹಿಂದೂಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮಗಳ ಸದೃಢ ಬುನಾದಿಯಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಉಳಿದ ಜನಾಂಗಗಳು ನಾಶಹೊಂದಿದವು. ಈ ವಿಷಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿನ ಬದುಕು ಮಾತ್ರ ನಿರಂತರ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಾವಿಂದು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದರ ಒಳಗುಟ್ಟು ನಾವು ಇನ್ನೂ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಹಿತ ಅಡಗಿದೆ. ಐರೋಪ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನತೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಈಗ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮದಾದ ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪಾಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕು ಹೊಂದುವಿರೋ ಅಥವಾ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮೋಹ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಗೀಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನಿಮ್ಮ ವಂಶದ ಕೊನೆಯ ಕುಡಿ ನೀವಾಗ ಬಯಸುವಿರೋ? ಯೋಚಿಸಿ, ನಿರ್ಧಾರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗೆ)

ನೊಣ ಮಾನವ?

ವೈದ್ಯರುಗಳೂ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಿದೆ 13 ವರ್ಷದ ಚಂದನ್ ಗೋಸ್ವಾಮಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ನೊಣಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಕೀಟಗಳು ಅವನ ಶಿಶ್ನದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ರೆಕ್ಕೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ! ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಬುರ್ದ್ವಾನ್ ಜಿಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಂದನ್‌ನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲೆಂದು ಏಳು ಜನ ವೈದ್ಯರ ವಿಶೇಷ ತಂಡ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರು ವಿದೇಶಿ ವೈದ್ಯರ ಜತೆಗೂ ಸಮಾಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಫಲ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಚಂದನ್‌ಗೆ ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನ ಈ ರೀತಿ ನೊಣಗಳು ಹಾರಿಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಆತ ಗಾಬರಿಯಾದ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರು ಮೊದಲು ನಂಬಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಅವರಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬಂದಿದ್ದು. ವೈದ್ಯರುಗಳು ಇವನ್ನು 'ಪರಾವಲಂಬಿ ಕೀಟಗಳು' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಪರಾವಲಂಬಿ ಚಂದನ್‌ನ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ನೊಣಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಗುಂಪು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆಯೇ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಚಂದನ್‌ನ ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಸಿಸ್ಟೋಸ್ಕೊಪಿ ತಂತ್ರ ಬಳಸಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಫಲಿತಾಂಶ ತಿಳಿದುಬರಲು ತಡವೇನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಸಿಸ್ಟೋಸ್ಕೊಪಿ ನಡೆಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷದ ಒಳಗಾಗಿ ಎರಡು ನೊಣಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದು, ಹಾರಿಹೋದವು.

ಈ ರೋಗವು ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ 'ಮಯಾಸಿಸ್' ರೋಗವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಮಯಾಸಿಸ್ ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ನೊಣಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ ಸಜೀವಿಯಾಗಿರ ಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಸತ್ತುಹೋಗಿರಬಹುದು. ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಯಾವುದೇ ರಂಧ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಇಲ್ಲವೇ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಪದರದ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಶಾಖದಿಂದಲೇ ಕಾವು ಲಭ್ಯವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಡೆದು ಲಾರ್ವಾಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಅವು ಮಾನವನ ಚರ್ಮದ ಮುಖಾಂತರ ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದಾದರೂ ರಂಧ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಬಿದ್ದು ಕೋಶವನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದೇ ನಿಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ನೊಣ. ಮಯಾಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಾರ್ವಾಗಳು ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚಂದನ್ ದೇಹದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ನೊಣಗಳೇ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ವಿಜ್ಞಾನ ಜಗತ್ತು ಕೌತುಕದಿಂದ ಚಂದನ್ ಕಡೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ.

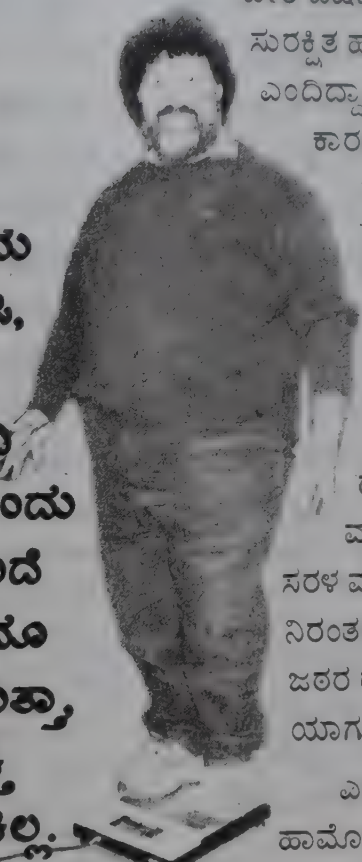
ತೂಕವಿಳಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನು

'ಎಲ್ಲಾರು ಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ, ಗೇಣು ಬಟ್ಟೆಗಾಗಿ' ಎಂದು ದಾಸರು ಹಾಡಿದ್ದರು. ಹಸಿವು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಸಲಿ ಲಕ್ಷಣವೂ ಹೌದು. ಅತಿ ಹಸಿವು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಹಾಗಂತ ಹಸಿವಾಗದೇ ಇರುವುದೂ ಒಳಿತಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲವಂತೂ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ದಾರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಹಸಿವೆಯನ್ನೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಛೆ! ಈ ಸಿದ್ಧಿ ಋಷಿ - ಮುನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ?

ಇದು ಸಿದ್ಧಿಯ ಯುಗವಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಯ ಯುಗ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಯುಗ. ತೂಕವಿಳಿಸುವ, ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಂದಿಗೆಂದೇ ಇದೋ ಬಂದಿದೆ ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ. ಹಸಿವನ್ನೇ ತಡೆವ ಹೊಸ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲಿದೆ. ಸರಳ ಹಾರ್ಮೋನೊಂದು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಅಗೋಚರವಾದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ಈವರೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಹಸಿವು ನಿಗ್ರಾಹಕ ವಿರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿಯೂ ಇದ್ದರು.

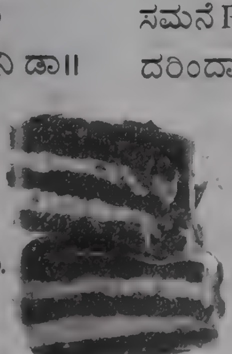
ಅದೀಗ ''ಸಧ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಸಂದೇಶ ನೀಡುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಶೀಘ್ರವೇ ಇದನ್ನು ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ, ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕಿರಿಸಲು ಔಷಧಿ ತಯಾರಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಾಮುಂದು ತಾಮುಂದು ಎಂದು ಮುಂದೆ ಬರಲಿವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ನೀವೆಂದೂ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ತೂಕ ಹಾಕುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಕುಸ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ 'ನನಗಿಷ್ಟೇ ಸಾಕು' ಎಂದು ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತು ಬಿಡುತ್ತದೆ.





ಶೀಘ್ರವೇ ಇದನ್ನು ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ, ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕಿರಿಸಲು ಔಷಧಿ ತಯಾರಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಾಮುಂದು ತಾಮುಂದು ಎಂದು ಮುಂದೆ ಬರಲಿವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ನೀವೆಂದೂ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ತೂಕ ಹಾಕುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕುಸ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಇದರ ಹೆಸರು PYY_{3-36} ಅಥವಾ PYY. 'ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಇದು ಹಸಿವನ್ನೇ ತಡೆದು ಬಿಡುತ್ತದೆ' ಎಂದವರು ಲಂಡನ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ|| ಸ್ಟೀಫನ್ ಬ್ಲೂಮ್. 'ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಸಲಿ PYY ಊಟದ ಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬ್ಲೂಮ್, ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಜನ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸೆಬೊವನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಬಳಿಕ ಭಾರತೀಯ ಶೈಲಿಯ ಆಹಾರದ ಬಫೆಟ್‌ಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅವರೆಲ್ಲಾ PYYನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ತಾವು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ, ಅಂದರೆ ಮೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಸ್ವಯಂ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತಿಂದಿದ್ದರು.

ಫಲಿತಾಂಶ ನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚುವ ಬದಲು ಬೇರೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ತಾನು ತಿನ್ನುವ ತಂದೂರಿ ಚಿಕನ್‌ನ ಮೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿ ಎಂದುಕೊಂಡು ಸದಾ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಲಾರರು. PYYಯನ್ನು ಸರಳ ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನುಂಗಿದರೂ ಅಷ್ಟೇ. ಜಠರ ರಸಗಳ ಆವೇಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ PYY ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವನೆ ಕೂಡಾ ಪರಿಣಾಮರಹಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

1990ರ ದಶಕದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಂಥದ್ದೇ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯು ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕದ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿತ್ತು. 'ಲೆಪ್ಟಿನ್' ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಗೈರುಹಾಜರಿಯು ಇಲಿಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಲು ಕಾರಣ ಎಂದು ಆಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಿತ್ತು. ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ತಂತ್ರ ಇನ್ನೇನು ಕೈಗೆ ಬಂತೆಂದೇ ಜನ ಸಂಭ್ರಮಪಟ್ಟರು.

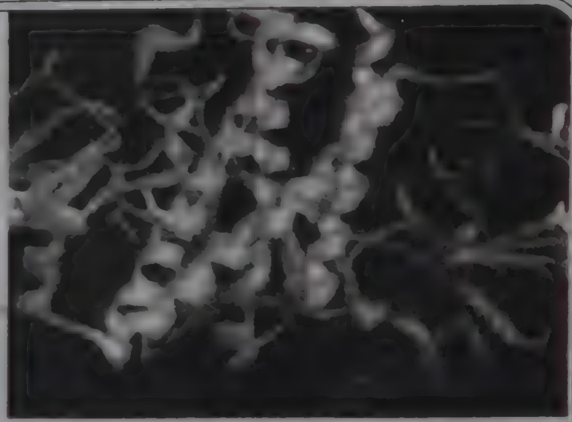


ಅಂದರೆ ಆಗ ಇಲಿಗಳಂತೆ ಮಾನವನಲ್ಲೂ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಕೊರತೆಯೇ ತೂಕವೇರಲು ಕಾರಣವೆಂಬ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗಿತ್ತು. ಅಮ್ಜೆನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ತಯಾರಕ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಡಾಲರ್ ಸುರಿಸಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಬಹುತೇಕ ದಪ್ಪ ಮನುಷ್ಯರು ಹಾಗೂ ದಪ್ಪ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಬಹಿರಂಗವಾಯಿತು. ಅಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಅನರ್ಥವಾಗಿತ್ತು. ಮೂಲತಃ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಆಗ ಇವರ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿರಲಿಲ್ಲ ವಷ್ಟೇ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಮುಂದೆ ಬಹಿರಂಗವಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ PYY ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪವಾಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸೀತೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪಾದೀತು. ಇತ್ತ ಹಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹಳೆಯ ಬೇರುಗಳನ್ನೇ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಅತಿ ದಪ್ಪವಾಗಲು ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಕಾರಣವೇ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳೇ ಎಂಬ ಗೋಜಲುಗಳೇ ಆ ಬೇರುಗಳು. ಬಹುಶಃ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪಥ್ಯಾಹಾರಗಳೇ ದಪ್ಪವಾಗಲು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಹವನ್ನು 'ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಟೈಮ್ಸ್' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಲೇಖನವೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕೊರತೆಯೆಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನು ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಪಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು PYY ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

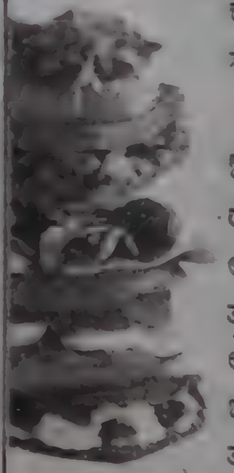
ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹವು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ. ವಿವಿಧ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ PYY ಕೂಡಾ ಒಂದು. "ಇಂತಹ ಅರ್ಧ ಡಜನ್ ಸಂಜ್ಞೆ (ಸಿಗ್ನಲ್)ಗಳನ್ನು ಸಾಹಿಗಳಾಗಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮೈಕೇಲ್ ಕಾಪ್ಲೇ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜೈವಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನೀವು ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಹಾಗೂ ಊಟ ಮುಗಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚು. 'ಲೆಪ್ಟಿನ್'ನಂತಹ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ದೇಹವು ಎಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.



PYY ಎಂಬುದು ಮಧ್ಯಕಾಲಿಕ ಸಂಜ್ಞೆ. ಇದು ಊಟದ ನಡುವೆ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಇದರಿಂದಲೇ. ಜೊತೆಗೆ ಆ ಎರಡರ ನಡುವಿನ ಅಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಂತರ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿರುವುದು PYY ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಿಜವಾದ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟವು ಕುಸಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ತಮ್ಮ ಅಸಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಏರ್ಪಾಡುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಉಂಟಾಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಹೊಸತೊಂದು ದಾರಿಯನ್ನೇ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಬಹುದು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಯಸುವವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. ಕ್ರಮೇಣ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವೆನ್ನಿಸಿತೇನೋ.



ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾದಾಗ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಶಾವಾದದ ಉಚ್ಛ್ರಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ವಾಸ್ತವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಧಾರಾಳ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನೆರವು ಪಡೆವ ಔಷಧಿಯು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಉತ್ತಮ. PYY ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಯಶಸ್ಸು, ಅಪಯಶಸ್ಸು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಂದಿಯಿಂದಷ್ಟೇ ತಿಳಿದು ಬಂದೀತು. •

ಹಸಿವಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೆಲವು ಅಣುಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ಷುದ್ರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಅಣುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವ ಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಆಟ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು

ಘ್ರೆಲಿನ್ : ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೆಲಸವೇನೆಂದರೆ 'ಇದೀಗ ತಿನ್ನಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ; ಶುರು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎನ್ನುವುದು. ಜಠರವು ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಘ್ರೆಲಿನ್ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇವುಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ 'ಹಸಿವಾಗ್ತಿದೆ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆ ಕಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೊಲೆಸೈಸ್ಟೊಕಿನಿನ್ : ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ "ನಿಮ್ಮ ಊಟ ಮುಗಿದಿದೆ" ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸೈಸ್ಟೊಕಿನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ. ಆಹಾರವು ಜಠರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತೆರಳಿದಾಗ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶಗಳು ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಕಾಲಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು

'PYY $_{3-36}$' ಜೀರ್ಣಾಂಗನಾಳವು ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನು. ಇದು ಮೂಲತಃ ಊಟಗಳೆರಡರ ನಡುವೆ ಲಘು ಭೋಜನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಇದು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಇದೀಗ ಇದು ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು 'ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಜ್ಞೆ ನೀಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್' ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು

ಲೆಪ್ಟಿನ್ : ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸವನ್ನಿದು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ದೇಹದ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ದರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ : ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗವು ಇದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಇದರ ಕೆಲಸ. ಅಲ್ಲದೆ ಲೆಪ್ಟಿನ್‌ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇದು ಕೂಡಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗತೊಡಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಲೆಪ್ಟಿನ್ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಉರಿಯೂತ

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒಂದೇ? ಎರಡೇ? ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹಾವಳಿ ವಿಪರೀತ. ವಯಸ್ಕರು, ತರುಣರು ಎಂಬ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಹಲವರನ್ನು ಇದು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಒತ್ತಡ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅಸುನೀಗಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಸುನೀಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪೈಕಿ 'ಅಥಿರೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್' (Atherosclerosis) ಕೂಡ ಒಂದು.

ಅಥಿರೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು?

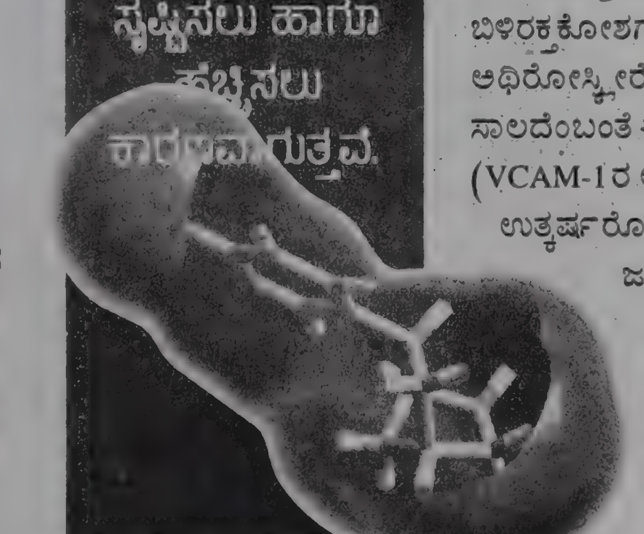
ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಅಪಧಮನಿಯ ಒಳಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾದಾಗ, ಅಂತಹ ನಾಳವು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಥಿರೋಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಏನೆಂಬುದು 1990ರ ತನಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟವು. ಲಿಪೋ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಉರಿಯೂತವು ಅಥಿರೋಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್ ಸಂಚಯಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಹೀಗೆ ಸಂಚಯಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಉರಿಯೂತದ ಕುರಿತು ಎಮರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ತಜ್ಞರು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಉರಿಯೂತವು ಉತ್ಕರ್ಷಗಳಿಗೆ (oxidants) ಬಂಧವಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಅಣುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ/ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಣುಗಳಿಂದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನುಗಳನ್ನು ಕಳಚುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ತಜ್ಞರನ್ನು ಬೆರಗು ಮಾಡಿತು. ತಂಡದ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಹಾಗೂ ಮೆಡ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಇವರೀರ್ವರೂ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಹೃದಯತಜ್ಞರು: ಜೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಈ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

> ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಚಯವು ಮಾರಣಾಂತಿಕ. ಈ ಸಂಚಯಕ್ಕೆ ಉತ್ಕರ್ಷಕ ಸಂಜ್ಞೆಯೇ ಕಾರಣ.
>
> ಈ ಉತ್ಕರ್ಷಕ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ದಮನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ AGI-1067 ಅಪಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

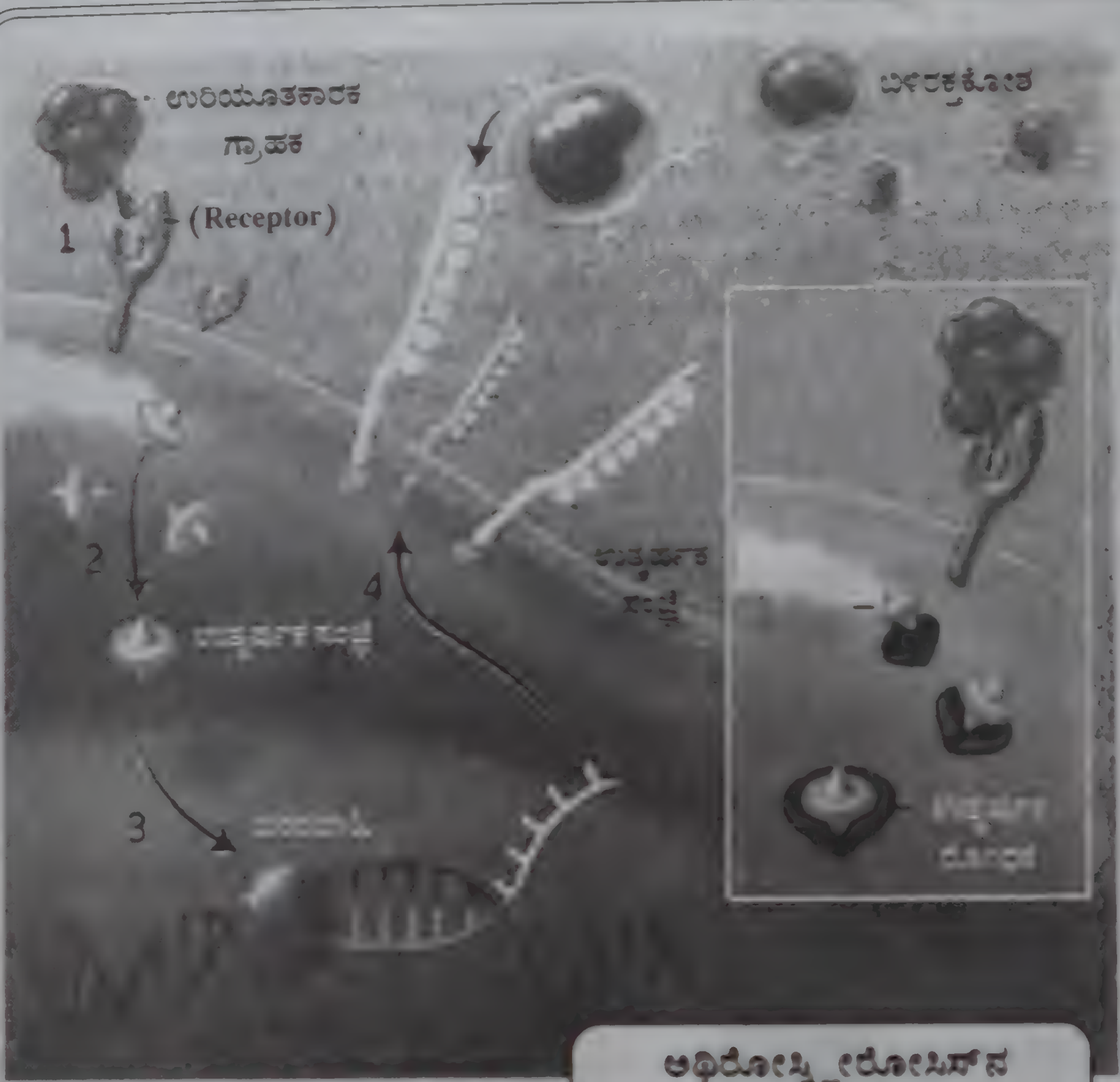
> ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಧೂಮಪಾನಗಳಂತಹ ಚಟಗಳು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವ.



ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಭಿತ್ತಿಯು ಎಂಡೋಥೀಲಿಯಲ್ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಳಭಿತ್ತಿಯ ಲೈನಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಲೈನಿಂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಉತ್ಕರ್ಷಕವು ನಿಮ್ನ ಸಾಂದ್ರತೆಯುಳ್ಳ ಲಿಪೋ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ನ ಸಾಂದ್ರ ಲಿಪೋಪ್ರೋಟಿನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವು 'ಲಿಪಿಡ್ ಪರಾಕ್ಸೈಡ್' ಎಂಬ ಓರ್ವ ಉತ್ಕರ್ಷಕವು ಹಲವು ಜೀನುಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಅಪಾಯವೊಡ್ಡುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿತು. ಈ ಜೀನುಗಳ ಪೈಕಿ VCAM-1ರ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖ. ಉರಿಯೂತದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ VCAM-1 ಎಂಬ ಜೀನು ಹಾಲ್ರಸಕಣ, ಏಕಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಬಿಳಿರಕ್ತಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಂತಿಮಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಥಿರೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್‌ಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ (VCAM-1ರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು) ಪಿಡಿಟಿಸಿ ಎಂಬ ಒಂದು ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕವು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಟಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಪಧಮನಿಯ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು 'ಸ್ಟಾಟಿನ್' ಎಂಬ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧದ ಮೂಲ ಕೆಲಸ ಹಾನಿಕರ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು. ಆದರೆ, ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಏರಿದಂತೆ ಕಾಣದು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಧುಮೇಹ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನವು ಅಥಿರೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಧೂಮಪಾನಗಳಂತಹ ಚಟವು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ 'ಸ್ಟಾಟಿನ್' ಔಷಧಿಯ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಔಷಧಿಗೆ ಹಕ್ಕುಸ್ವಾಮ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ 'ಪ್ರೋಬ್ಯುಕಾಲ್' (Probucol) ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಯುತ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಯಿತು. ಪ್ರೋಬ್ಯುಕಾಲ್ ಉತ್ತಮ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ



ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಕೆಲವೊಂದು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಪೊರೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ 'ಪ್ರೋಬ್ಯುಕಾಲ್'ನ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆ ತೊಡಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ. ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬೇಕಾದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಅಣ್ವಿಕ - ಸರಪಳಿಯ ಉಭಯ ತುದಿಗಳೂ ಫೀನಾಲ್ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ರಚನೆಯೇ ಪ್ರೊಬ್ಯುಕಾಲಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊಬ್ಯುಕಾಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಚನೆಯ ತೊಡಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉಭಯ ತುದಿಗಳಲ್ಲೂ ಇದ್ದ ಫೀನಾಲ್ ಗುಂಪಿನ ಪೈಕಿ ಒಂದನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ AGI-1067 ಎಂಬ ಅಣುವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. AGI-1067 ಅಣುವಿನಿಂದ ಪ್ರೊಬ್ಯುಕಾಲ್ ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳತುದಿಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕಬಲ್ಲದು. ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ AGI-1067 ಅಣುವಿನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದ ಫೀನಾಲನ್ನು ಒಂದು 'ಎಸ್ಟರ್'ನಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಹಾಗೆಂದು ಈ ಔಷಧಿಯ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದದ್ದು ಅಥವಾ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಟ್ಟದ ಜೊತೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಹೆಡಿಎಲ್‌ಗಳ (High Density Lipoprotiens) ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳ ಪೈಕಿ ಹಲವರು ಅಪಧಮನಿಯ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಪಾರಾದರೂ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಸಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಈಗ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ ಮೇಲೆ ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.

AGI-1067 ಅಣುವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲದೆ ಕೀಲುನೋವು, ಅಸ್ತಮಾದಂತಹ ಪಿಡುಗುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಎಷ್ಟಾದರೂ ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉರಿಯೂತವೇ. ಈ ಔಷಧಿಯ ಹಣೆಬರಹ ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಅಥಿರೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್‌ನ ಆರಂಭದ ಅವಸ್ಥೆ

ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಪೊರೆಯ ಗ್ರಾಹಕಕ್ಕೆ ಓರ್ವ ಉರಿಯೂತಕಾರಕವು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಗ್ರಾಹಕದ ಸ್ವರೂಪವು ಬದಲಾಗಿ, ಉತ್ಕರ್ಷದ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ.
2. ವಂಶವಾಹಿಯು ಈ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.
3. ತತ್ಫಲವಾಗಿ VCAM-1 ಎಂಬ ಪ್ರೋಟಿನಿನ ಜನನ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರೋಟಿನು ಜೀವಕೋಶದ ಮೇಲ್ಮೈನತ್ತ ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
4. ನಂತರ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕೋಶಗಳು ಈ ಪ್ರೋಟಿನಿಗೆ ಬಂಧವಾಗುತ್ತವೆ.
5. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು AGI-1067 ಎಂಬ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ ಸಹಕಾರಿ.

ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರ

ಹಾಲು ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ಶುಭ ಸಮಾಚಾರ. ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಂತೆ! ಶೈಶಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರವೂ ಪುರುಷರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೊಳಕಾಲು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 1,000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟಾದರೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.40 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದಲು ಕಲಿಸುವುದು ಯಾವಾಗ ?

ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಮಗು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಕೈಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಕೊಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಓದುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಪಾಲಕರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ಎಷ್ಟನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾರಂಭಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಪಾಲಕರು ಎರಡು ವರ್ಷದ ಎಳೆ ವಯದಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೇ ವರ್ಷ ಓದು ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪಾಲಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಸಮಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತರಗತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಅದೇ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಅದೇ ನೋಟ್ಸ್. ಇನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕೊರಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಮಗು ಮುಂದೆ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಇಲ್ಲವೇ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಓದು ಇಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಇಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮುಗಿಯಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಓದು ಮತ್ತು ಬರಹವನ್ನು ಮೀರಿದ ಕಲಿಕೆ ತೊಟ್ಟಿಲಿನಿಂದ ಸ್ಮಶಾನದವರೆಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಅಭಿಮನ್ಯು ಚಕ್ರವ್ಯೂಹ ಭೇದಿಸುವುದನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಕೇಳಿ ಕಲಿತನೆಂದು ಮಹಾಭಾರತದ ಕಥೆಯೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅದರ ಕಲಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಗ ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ.

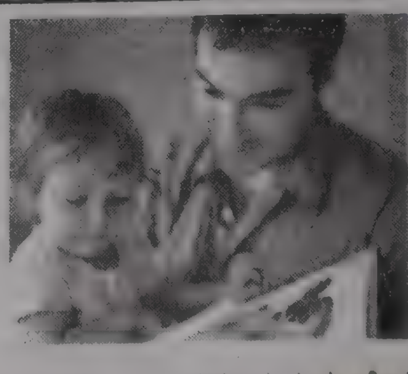


"ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಖ್ಯಾತ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ಎಂಜಲೋ ಪಾಟ್ರಿ. ಮಗು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಕೈಗೆ ಆಟಿಕೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸಹಜ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಗು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಜ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಗಲ್ಲ ತಟ್ಟುವುದು, ಮುದ್ದಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದು ಒತ್ತಾಯದ ಹೇರಿಕೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ.

ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಓದುವಿಕೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಲೋಕವಿಖ್ಯಾತ ಲೇಖಕರ ಹೆಸರುಗಳೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಯಾರೂ ಅವರವರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಲೇಖಕರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಪರಿಸರ ಓದಿನದಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಓದುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೇ ಖ್ಯಾತ ಲೇಖಕರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತಂದು ಓದದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅಂಥ ಲೇಖಕರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಓದಲು ಆಸಕ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ತಾವೂ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಓದಬೇಕು.

ಮಗು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ

1-6 ತಿಂಗಳು	:	ಶಬ್ದಗಳ ಧ್ವನಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು.
6-9 ತಿಂಗಳು	:	ಶಿಶುಪ್ರಾಸ, ಶಿಶುಗೀತೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಆನಂದಿಸುವುದು.
9-12 ತಿಂಗಳು	:	ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು.
1-1.5 ವರ್ಷ	:	ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
1.5-2 ವರ್ಷ	:	ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕುವುದು.
2-2.5 ವರ್ಷ	:	ಕಥೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಬ್ದವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದು.
2.5-3.5 ವರ್ಷ	:	ತನ್ನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕತೆ ಹೇಳುವುದು.
3.5-4 ವರ್ಷ	:	ಜನಪ್ರಿಯ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ.
4-5 ವರ್ಷ	:	ಕಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು.
5-6 ವರ್ಷ	:	ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
6 ವರ್ಷ	:	ಸರಳ ಕಥೆಗಳ ಓದಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ.



ಮಗು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅದರ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿಡಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಓದುತ್ತ ಓದುತ್ತ ಮಗುವನ್ನು ಓದಲು ಹಚ್ಚಬೇಕು. 2-3 ವರ್ಷದ ಮಗು ಬೇಗ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಹತ್ತುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಗಾಬರಿ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಪುಸ್ತಕದ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಅದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತ, ಬರಬರುತ್ತ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ●



ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ-ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಬುದ್ಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಆನುವಂಶಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ರೋಗಾಣುಗಳ ಸೋಂಕು, ನೇರಪೆಟ್ಟು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ಮನೋರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡ 20ರಷ್ಟು ಜನರಾದರೂ ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ, ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಮನೋರೋಗಗಳು ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ತೋರಬಹುದು. ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಕಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣದೆ ಸಣ್ಣಾಗುವ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಬಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು. ಅಂಗ ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ಮೆದುಳಿನ ರೋಗದಿಂದ ಮತಿಭ್ರಮಣೆಯಾಗಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರಳು-ಮರಳು ತೋರಬಹುದು. ಮರೆವು ರೋಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವರ್ಣಿಕೆಯ ಮಿದುಳುರೋಗ, ಮನೋವಿಕಲತೆ, ನೆನಪು ಅಳಿಯುವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಆತಂಕ, ಕಾತುರತೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ, ಮನೋವಿಕಲತೆ, ಮನೋಚಂಚಲತೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಲಲಾಟಭಾಗದ ಮನೋರೋಗ, ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹುಚ್ಚು, ಮಂಕುತನ ಇವು ಮನೋರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಗಳು.

ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಹಠಾತ್ ಭೀತಿ, ಅತಿ ಭಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ, ಅಪಘಾತದ ತರುವಾಯ ಆಗುವ ಒತ್ತಡ, ಸಾವು ತರುವ ನೋವು.
- ದೈಹಿಕ ರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ರೋಗಭ್ರಾಂತಿ, ಬದಲಾವಣೆ ಭ್ರಮೆಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು-ದೆವ್ವ ಬರುವುದು, ಅಲೆಮಾರಿ ಸ್ಥಿತಿ, ಬಹುವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೋಗ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವರ್ತನೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮನಸ್ಸಿನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.
- ದಾಂಪತ್ಯವಿರಸ, ಸಲಿಂಗರತಿ, ಷಂಡತನ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಿ ಹಾಗೂ ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೊಂದು ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರ ಮನೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವರಿಗೆ ಮಾನವೀಯ- ಮಮಕಾರ-ಮಮತೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಅರ್ಧ ಗುಣಮುಖವಾಗಬಹುದು.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಸಲು, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು, ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಲು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ವಿಷಯ ಕಲಿಯಲು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು, ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಡೆಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕಿಂತ ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ನಡೆ-ನುಡಿ, ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ ಅವರು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಇತರರಂತೆ ಬಾಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಒಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಿಗಳು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಡಾ.ಬಸವರಾಜ ಎಂ. ಹೊಸಪೇಟೆ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಆತನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಮಗುವಿನ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸವು, ಹದಿನಾರು ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ನೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂವರು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನ ಬುದ್ಧಿ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನಂತಿರಬಹುದು.

'ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ' ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ; ಅದೊಂದು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ

ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1) **ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ** : ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಶೇಕಡಾ 50ರಿಂದ 75ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.
2) **ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ** : ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಶೇಕಡಾ 25ರಿಂದ 50ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.
3) **ತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ** : ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಶೇಕಡಾ 25ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಅವರು ಇತರರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

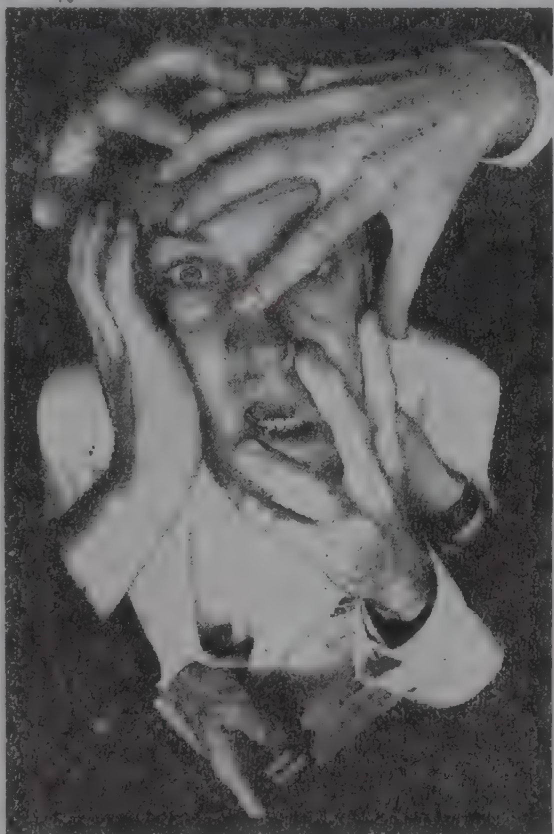
1) ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಿರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಐದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮಗುವಿನ ಕತ್ತು ನಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಎಂಟು - ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವುದು. ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ನಿಲ್ಲಲು, ಒಂದೂವರೆ - ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಓಡಾಡಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಬಾರದಿರುವುದು.
2) ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿಯದಿರುವುದು - ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಮೂರು ವರ್ಷ ಆದ ಮೇಲೂ ತಾನೇ ಊಟ ಮಾಡಲು, ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಲು, ಕಳಚಲು, ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಾರದಿರುವುದು.
3) ಕಲಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣವಾಗುವುದು.
4) ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು. ಆದರೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

1) ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಿಗದೆ ಅವರು ಪ್ರೋಟಿನ್ ಕೊರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.
2) 35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು.
3) ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು.
4) ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೋಟಿನ್, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು.
5) ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ).
6) ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ, ಟಾನಿಕ್ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ :



ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಇರುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟು ಮಗು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಗದರಿಸದೇ ಬೆದರಿಸದೇ ಭಯಪಡಿಸದೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರು.

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಬೈನಾ 30 (Sabina 30), ಪಲ್ ಸಟಿಲ್ಲಾ 30 (Pulsatilla 30) ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವು ತನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿಯರನ್ನು ಮತ್ತು ಮನೆಯವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ವರ್ಟ್ರಮ ಅಲ್ಬಮ 30 (Vrtaem - ALb 30) ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಗು ಮನೆಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೀನೆ ಕ್ಯೂ (Cine - Q)ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಗುವಿನ ಕತ್ತನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಎಥೂಸಾ 30 (Ethusa 30)ನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಗು ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ವಯಸ್ಸಾದವರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲೈಕೋಪೊಡಿಯಂ 30 (Lycopodium 30)ನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ "Prevention is better than cure". ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ 'ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ' ಕೊಡಬೇಕು. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು 'ಸೋನೊಗ್ರಾಫಿ' ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ಮಗು ಮುಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಹ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು (MTP ಆ್ಯಕ್ಟ್ - 1972 ಪ್ರಕಾರ). ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮನೆಯವರು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ಖಿವಟಿಕೊಪ್ಪ, ಅಥಣಿ - ತಾ.
ಬೆಳಗಾವಿ - 591 220.

ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ ಮಲೇರಿಯಾ. ಉಷ್ಣವಾತಾವರಣವನ್ನು ಬಯಸುವ ಈ ಕೀಟ, ವಿನಾಶಕಾರಿ ವೈರಾಣುಗಳಿಗೆ ವಾಹಕ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಹಾವಳಿ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳತೀರದಷ್ಟು. ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಹೂವಿನ ಕುಂಡ, ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಎಸೆದ ಹಳೆಯ ಟೈರು, ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪುಗಳು ನಿಂತ ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಾಣಗಳು. ಇದರ ಹಾವಳಿ ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿದೆ, ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಪಶ್ಚಿಮ ನೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರಕ ವೈರಾಣುಗಳಿಗೆ ವಾಹಕವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಯಾಸಕರ.

ಹೆಣ್ಣೇ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕರ

ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಸ್ಯದ ರಸವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಒದಗಿಸಲು ರಕ್ತದ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಸಂವೇದಿಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತವೆ.

ಬೇಟೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು :

ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಬೇಟೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ.

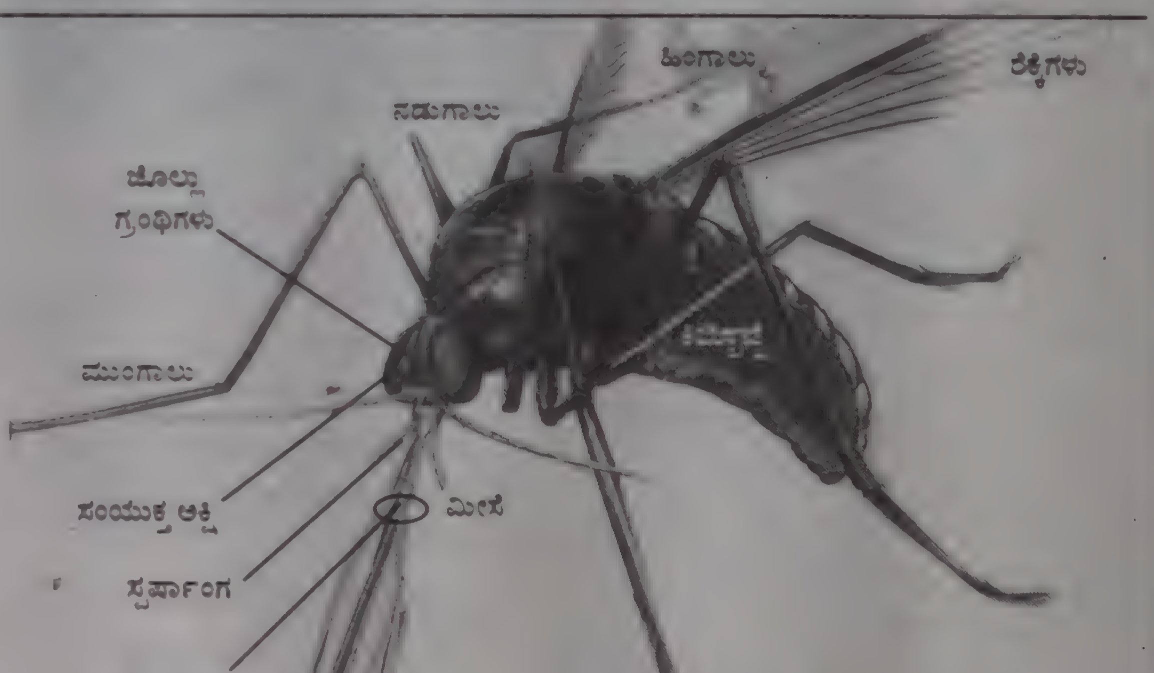
1. ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡಿನ (CO_2) ಜಾಡನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ, ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವ ಬೇಟೆಯ ನೆಲೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ.
2. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ಸ್ರವಿಸುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿಕಟವಾಗುತ್ತವೆ.
3. ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಆಯಸ್ಕಾಂತದಂತೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಉಷ್ಣತೆ ಹೀರುವ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬಣ್ಣವಿರುವ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಮಲಗಬಾರದು.

ರಕ್ತ ಹೀರುವ ತಂತ್ರ :

1. **ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ :** ಮರೆಮಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ತನ್ನ ತುಟಿಯನ್ನು ತೆರೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಹರಿತವಾದ ಕೋರೆ ಕಂಬಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಮ ಕೊರೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತವೆ.
2. **ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಪ್ರಯೋಗ :** ತನ್ನ ಗಂಟಲ ಕುಹರದ ಮೂಲಕ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಗರಣೆ ನಿರೋಧಕ ದ್ರವವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಕಡಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ರಕ್ತ ಹೀರುವಿಕೆ :** ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದ ತನ್ನ ಮೇಲ್ತುಟಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀರುವ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಡಿತದ ಅನುಭವ ಜೀವಿಗೆ ಆಗದು. ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೀರುವಿಕೆ



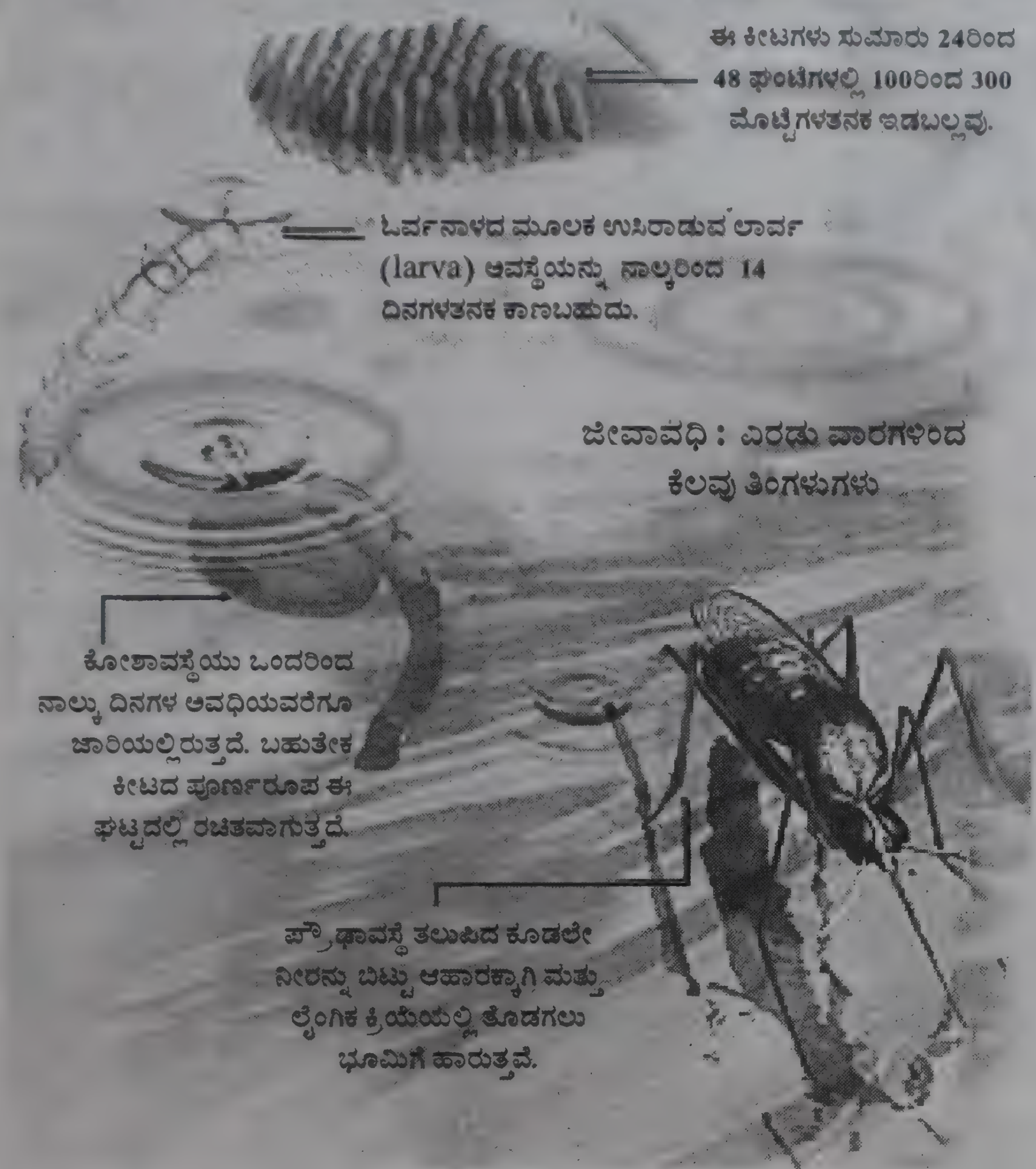
1) ಕೋರೆ ಕಂಬಿಗಳು 2) ಗಂಟಲ ಕುಹರ
3) ಮೇಲ್ದುಟಿ 4) ಕೆಳದುಟಿ



ವೆಸ್ಟ್‌ನೈಲ್ ವೈರಾಣುವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಕೀಟ

ಜೀವನ ಚಕ್ರ

ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಂತ ನೀರ ತಾಣಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ. ಮರಿಯಾಗಲು ನಾಲ್ಕು ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಅವಧಿ ಆಯಾ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಪ್ರಭೇದವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.



ಕ್ರಿಯೆಯು ಸುಮಾರು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಆಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅತಿಥೇಯ ಜೀವಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?

★ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಿಂದ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

★ ತಿಳಿಬಣ್ಣದ ಪೂರ್ಣ ತೋಳಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಬೇಕು. ಈ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

★ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

★ ಪ್ರವಾಸ, ಚಾರಣ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಧಾನ :

★ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಸ್ಪ್ರೇಗಳ ಬಳಕೆ. ಉದಾ: DEET ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿಯದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಧರಿಸಿರುವ ವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ 'ಪರ್ಮಿಥಿನ್' ನಂತಹ (permethin) ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನರವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ವಿಷವೇರಿ ಅವು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ.

ಪಶ್ಚಿಮ ನೈಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹಾವಳಿ

ಸೋಂಕು : ಹಕ್ಕಿಗಳೇ ಈ ವೈರಾಣುವಿನ ಆಶ್ರಯ ಧಾತುಗಳು. ಇಂತಹ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಯು ಕಡಿದಾಗ ವೆಸ್ಟ್‌ನೈಲ್ ವೈರಾಣು ಅದರ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ವೈರಸ್‌ಯುಕ್ತ ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಸೋಂಕು



ಆ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ತಗುಲುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗಲು ಸುಮಾರು ಮೂರರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಂಡಾಂತರ : ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.ಒಂದರಷ್ಟು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ 150 ಜನರ ಪೈಕಿ 120 ಜನರು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ತೋರಲಿಲ್ಲ. 29 ಜನರಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾದರು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಮಾರಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದವು. ತಲೆನೋವು, ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಕನವರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಬಹಳ ತೀವ್ರತರವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಉರಿಯೂತ, ಮೆದುಳು ಪೊರೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಉರಿಯೂತವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ●

ನಿಮಗೆಂಥ ಲೇಖನಗಳು ಬೇಕು?

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಲೇಖನಗಳು, ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಮಗೆ ಓದುಗರಿಂದ ಪತ್ರಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗೆಯೆ,, ಕೆಲವರು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ತಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಕುರಿತೂ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಓದುಗ ಮಹಾಪ್ರಭುಗಳಾದ ತಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಂಥ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಪತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ
ಸಂಪಾದಕರು,
'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಪಾಟಾಲ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010.



ತಲೆ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಗಾಲು ಚಾಚಿ!

- ತೇಜಸ್ವಿ

ಭರಿಸಲು ಆಗದಷ್ಟು ತಲೆನೋವೆ?

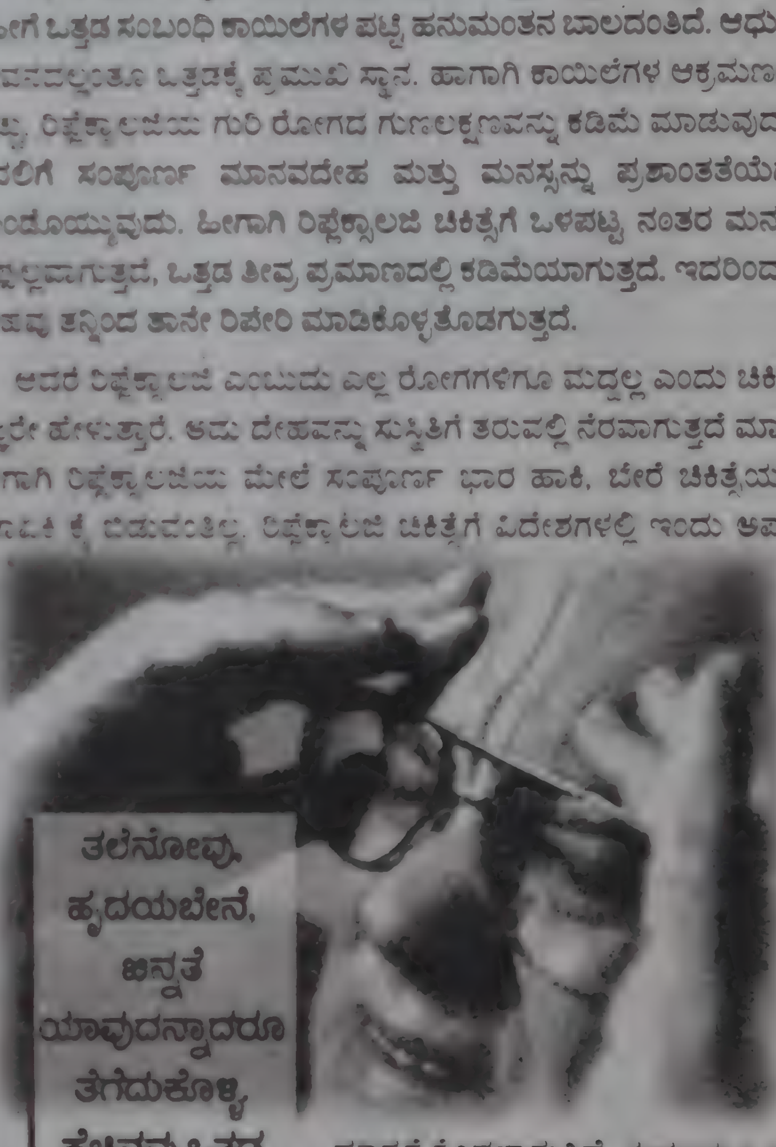
ಅನಾಸಿನ್ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ. 'ಇದೇನು ವಿಚಿತ್ರ? ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ತಲೆಯಲ್ಲಿ. ಅಂಗಾಲನ್ನು ಚಾಚಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಬೇಸರಿಸದಿರಿ. ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯ ಶಿಖರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿರುವ 'ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ' ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದು ಪಾದಗಳು ಅಥವಾ ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ! ಆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತಲೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ಸೈನಸ್ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂವಾದಿಯಾಗಿವೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗೂ ಸ್ಕಿಯಾಟಿಕ್ ನರಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಬುಡದ ಉಬ್ಬು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಅನುಬಂಧ. ಈ ಉಬ್ಬಿನ ಚರ್ಮ ತೀರಾ ಒರಟಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸ್ತಮಾ, ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡುಬರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರವಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಇದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ತಜ್ಞರು.

ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯು ಕೆಲವೊಂದು ಮೂಲಭೂತ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂವಾದಿಯಾದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗಾಲು ಅಥವಾ ಅಂಗೈನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಹತ್ತು ಕಾಲುವೆಗಳಿವೆ. ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯು ಈ ಕಾಲುವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅತಿಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದ ಕಾಯಿಲೆ ಕೆಲವು ಕಾಲುವೆಗಳಿಗೆ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದವನ್ನು ಅಥವಾ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಒಂದು ಹದದಲ್ಲಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಅಡೆತಡೆಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯು ತಾನೇ ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿತವಾದವು. ಹೃದಯಬೇನೆ, ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಲ್ಸರ್ - ಹೀಗೆ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಹನುಮಂತನ ಬಾಲದಂತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಂತೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಆಕ್ರಮಣವೂ ಹೆಚ್ಚು. ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯ ಗುರಿ ರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾನವದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹವು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರ. ಹೀಗಾಗಿ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರ ಹಾಕಿ, ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಏಕಾಏಕಿ ಕೈ ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ. ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಅಪಾರ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನಡೆಯುವ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ಸೆಷನ್‌ಗೆ ತಜ್ಞರು 40ರಿಂದ 50 ಡಾಲರ್ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ತಲೆನೋವು, ಹೃದಯಬೇನೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚಿನವು ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಒತ್ತಡದ ಉಪಶಮನವೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆದ್ದಾರಿ. ಈ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ 'ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ' ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಂಗಾಲು ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮಾಲೀಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಧನಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೇರುವ ಒತ್ತಡವೂ ಪೂರ್ವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅಂಗೈಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿಯ ಆಲೆಯ ಮೇಲೆ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ

ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ನಿಪುಣರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ದೇಹದ ಈ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

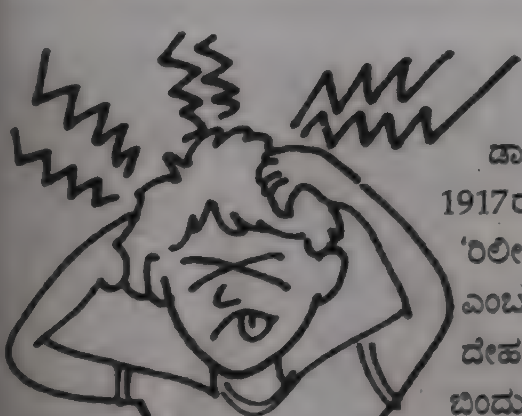
ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ವಿಧಾನವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದುದೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಎರಡು ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲೇ ಪರಿಣಾಮ ಗೋಚರವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಉಕ್ಕತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಸ್ತಾಗಲೂಬಹುದು. ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯು ಇಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದರಿಂದಲೇ ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮಾಲೀಸು ಮುಗಿದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ನೀರನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯಬೇನೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಶತಮಾನಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಭಾರತ, ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಈಜಿಪ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಿ.ಪೂ. 2300ರಲ್ಲಿ ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಂತಹ ವೈದ್ಯ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಾದವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರವಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರದ ಜತೆಗಿರುವ ಚಿತ್ರಲಿಪಿಯನ್ನು ಭಾಷಾಂತರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅಂಗಾಲನ್ನು ಮಾಲೀಸು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವನು 'ನನಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಡ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುವವನು, 'ನನ್ನನ್ನು ನೀವು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೊಗಳಬೇಕು, ಆ ರೀತಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.



19ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು. 1890ರಲ್ಲಿ ಸರ್ ಹೆನ್ರಿಹೆಡ್ ಎಂಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ನಡುವೆ ನರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಸರ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಶೆರ್ರಿಂಗ್‌ಟನ್, ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಿದಾಗ, ಸಂಪೂರ್ಣ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡೂ ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಆಧುನಿಕ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದ್ದು ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ವಿಲಿಯಂ ಫಿಟ್ಸ್‌ಜೆರಾಲ್ಡ್. ಬೋಸ್ಟನ್ ನಗರದ ಮುಖ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದ ಇವರು 'ವಲಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ'ವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದಿಂದಲೇ ಆಧುನಿಕ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದು. ವಲಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾದ ಜೋನ್ ಅನಾಲ್ಜೆಸಿಯಾ ಬಗ್ಗೆ ಫಿಟ್ಸ್‌ಜೆರಾಲ್ಡ್ ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿ ನಿಂತವರು ಇನ್ನೋರ್ವ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಎಡ್ವಿನ್ ಬೋವರ್ಸ್. ಮುಂದೆ 1917ರಲ್ಲಿ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು 'ರಿಲೀವಿಂಗ್ ಪೇನ್ ಅಟ್ ಹೋಮ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ದೇಹದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದ ಫಿಟ್ಸ್ ಜೆರಾಲ್ಡ್, ಆ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರು ನಾಲಿಗೆ, ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಗಳು, ಗಂಟಲಿನ ಒಳಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರು. ಈ ವಲಯಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಲು ಅವರು ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡ್, ಬಟ್ಟೆಯ ಉಂಡೆ, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಬಾಚಣಿಕೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಇಡೀ ದೇಹದ ಲಂಬವಲಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು.



ಫಿಟ್ಸ್ ಜೆರಾಲ್ಡ್ ಜತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅನುಭವ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಡಾ. ಶಿಲ್ಪೆ ರಿಲೇಯವರು ವಲಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಹೊಸದಾಗಿ ಅಂಗಾಲು ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಂತರ ವಲಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರು. ಆಯಾ ಬಿಂದುವಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ವರದಿ ಮಾಡಿದರು.

ಡಾ. ರಿಲೇಯವರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಯೂನಿಸ್ ಡಿ. ಇಂಗ್‌ಹ್ಯಾಮ್ ಅವರಿಗೆ ವಲಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಯಿತು. 1930ರ ದಶಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ವಲಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪಾದಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ತನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ನೂರಾರು ಜನ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಸಮಾಧಾನವಾದ ನಂತರ 'ಸ್ಟೋರೀಸ್ ದಿ ಫೀಟ್ ಕ್ಯಾನ್ ಟೆಲ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮಾಲೀಸಿನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿತ್ತು. 1938ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಂತರ ಏಳು ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಭಾಷಾಂತರವಾಯಿತು. ಕೆಲವು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು 'ಜೋನ್ ಥೆರಪಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ, ಫಿಟ್ಸ್ ಜೆರಾಲ್ಡ್‌ರ ವಲಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ಇಂಗ್‌ಹ್ಯಾಮ್‌ರ ಪಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಬಲಿಯಿತು. ಆದರೆ ಅವೆರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ವಲಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ವಲಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂಗ್‌ಹ್ಯಾಮ್‌ರ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ವಲಯಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ; ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಇಂಗ್‌ಹ್ಯಾಮ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದರು. 1974ರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ 85ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವಾಗಲೂ ಆಕೆ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇವತ್ತು ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. 64 ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 300 ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯು ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಧನಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಂಪೆನಿಗಳಲ್ಲಿ ನೌಕರರಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ವಿಧಾನ ಇವತ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಭಾರತವನ್ನೂ ಆಕ್ರಮಿಸುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ! ●

ಬದಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ಜೋಡಣೆಯ



ಬಯೋನಿಕ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನವು ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬಹುದೂರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಾಣದ, ಮಹತ್ತರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಾದವು. ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ಮಾನವನ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ, ಡಾಲಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಸಿ, ಗಣಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಾಧನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿವೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತೊಂದರೆಗೀಡಾದಾಗ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬಯೋನಿಕ್ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಅವು ಯಶಸ್ವಿಯಾದಲ್ಲಿ ಹಾಳಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಬಯೋನಿಕ್ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬಹುದು.

30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆ. ಅಮೆರಿಕ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ 'ನಾಸಾ' ದಲ್ಲಿ ಖಗೋಳ ಪರಿಣಿತ ಸ್ಟೀವ್ ಆಸ್ಟಿನ್ ಅವರು ಒಮ್ಮೆ ವಿಮಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಪ್ರಮಾದವಶತ್ ರನ್‌ವೇನಲ್ಲೇ ವಿಮಾನಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಂಡಿತು. ಆಸ್ಟಿನ್ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡರು. ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನಿಸ್ತೇಜವಾದವು. ಕಂಗಾಲಾದ ಅಮೆರಿಕ ಸರ್ಕಾರ, ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿತು. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿತು. ಫಲವಾಗಿ, ಪ್ರಪಂಚದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ 'ಬಯೋನಿಕ್ ಮಾನವ'ನನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು.

ಆಸ್ಟಿನ್‌ನ ಕಾಲುಗಳು, ಬಲಗೈ, ಎಡಕಣ್ಣಿನ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬಯೋನಿಕ್ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಹೊಸ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಆಸ್ಟಿನ್ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲೇ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮತ್ತೆ ಎಂದಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಆಫೀಸ್ ಆಫ್ ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಇಂಟಲಿಜೆನ್ಸ್ (ಓಎಸ್‌ಐ) ರಹಸ್ಯ ಸಂಶೋಧನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇವರನ್ನು ನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು.

ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿನ್‌ಗೆ ಸಹಾಯಕಿಯಾಗಿ ಜೆಮಿ ಸೊಮರ್ಸ್‌ಳನ್ನು ಓಎಸ್‌ಐ ನೇಮಿಸಿತು. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರೀತಿಸಿದರು. ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಧುಮುಕುವಾಗ ಸೊಮರ್ಸ್‌ಳು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ತೀವ್ರ ಗಾಯವಾಗಿ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದಳು. ಆಕೆಗೂ ಬಯೋನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತಾದರೂ ಅವು ಆಕೆಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಸೊಮರ್ಸ್ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದಳು. ಒಂದೆಡೆ ಅದ್ಭುತ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಸಫಲತೆ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ವಿಫಲತೆ.

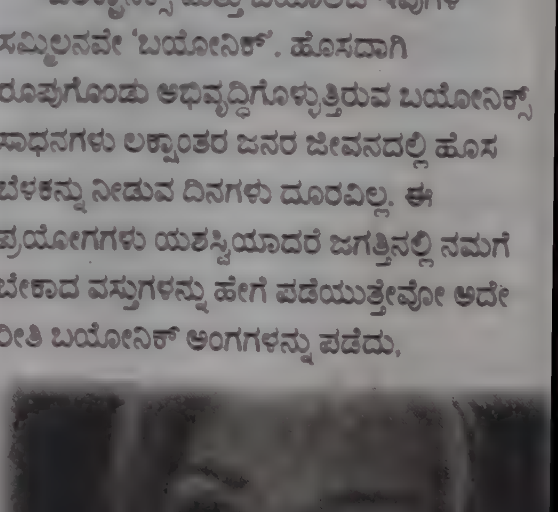
ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿಜವಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ ಅಂದುಕೊಂಡಿರಾ? ಇದು ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆ. ಹೆಸರಾಂತ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಕೆಯಡಿನ್ ಬರೆದ 'ಸೈಬರ್ಗ್' ಕಾದಂಬರಿಯ ಸಾರಾಂಶ. ಆಸ್ಟಿನ್‌ನನ್ನು ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿ ರಚಿಸಿದ ಈ ಕಾದಂಬರಿಯು, ನಂತರ 'ದಿ ಸಿಕ್ಸ್ ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಮ್ಯಾನ್' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಧಾರಾವಾಹಿಯಾಗಿ ಎಬಿಸಿ ಟಿ.ವಿ. ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತು.

ಈ ಕಾದಂಬರಿ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಯೋನಿಕ್ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಘಂಟಾಘೋಷವಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

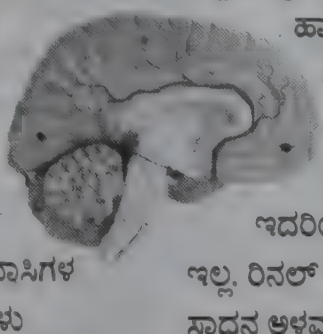
ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮುನ್ನಡೆ

ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲು, ಕೈಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ, ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೋಡಣೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖರ್ಚು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆಯು ಸರಿಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನಾಹುತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವು ಸಹಜತೆ ನೀಡಲಾರವು. ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದಾಗ, ಅದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಅಂಗವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅನುಕೂಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಯೋನಿಕ್ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಿವೆ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಯಾಲಜಿ ಇವುಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವೇ 'ಬಯೋನಿಕ್'. ಹೊಸದಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬಯೋನಿಕ್ಸ್ ಸಾಧನಗಳು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಬಯೋನಿಕ್ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದು,



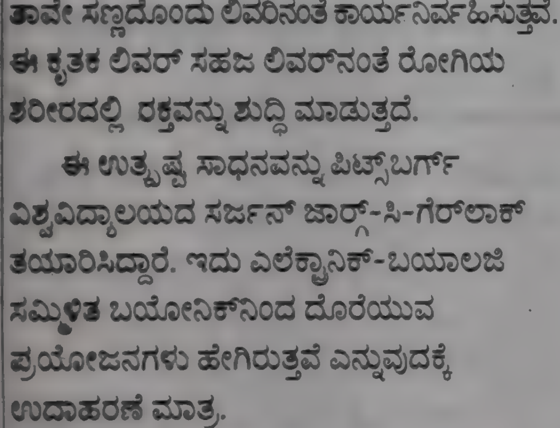
ತೊಂದರೆಗೀಡಾದ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಬರಲಿದೆ. ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಕೃತಕ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್‌ಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಮೋಟಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಸಾಧನಗಳು ಈ ಬಯೋನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳು. ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸದ ಅಂಗಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಈ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಬಿಸಿನೆಸ್ ವೀಕ್' ಪತ್ರಿಕೆ ನೀಡಿದ ವಿವರಗಳ ಪ್ರಕಾರ-ಲಿವರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ಎಂಟು ಜನ ಜರ್ಮನ್‌ವಾಸಿಗಳ ಜೀವರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಯೋನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳು ಉಪಯೋಗವಾಗಿವೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಎಂಟು ಮಂದಿಗೂ ಬಯೋನಿಕ್ ಲಿವರ್ ಅಳವಡಿಸಿ ವೈದ್ಯಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಬಯೋನಿಕ್ ಲಿವರ್ ಸಣ್ಣ ಪಂಪು, ಮಾನವನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಛೇಂಬರ್ (ಕೋಶ) ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಒಂದು ಮೂತ್ರನಾಳ ಸಹ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಿವರನ್ನು ರೋಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಲಿವರಿನ ಜೀವಕಣಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಲಿವರಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೃತಕ ಲಿವರ್ ಸಹಜ ಲಿವರ್‌ನಂತೆ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಈ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಾಧನವನ್ನು ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸರ್ಜನ್ ಜಾರ್ಗ್-ಸಿ-ಗೆರ್‌ಲಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್-ಬಯಾಲಜಿ ಸಮ್ಮಿಳಿತ ಬಯೋನಿಕ್‌ನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ.

ಈ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆ ಇದೀಗ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರ. ಈ ಸಾಧನಗಳ ಶಾಶ್ವತ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪೋರ್ಚುಗಲ್‌ನ ಲಿಸ್ಬನ್‌ನಲ್ಲಿ 'ದಿ ಡೊಬಿಲ್ಲಿ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್' ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಸಣ್ಣದಾದ ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಮರ,

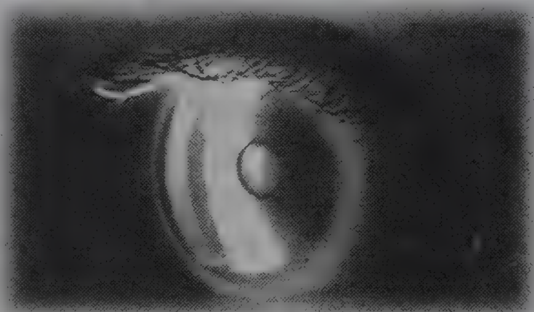


ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳ ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೊಸೆಸ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

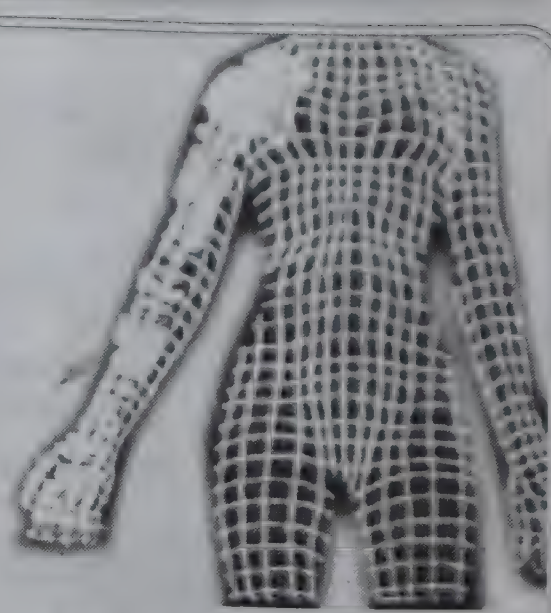
ಆನ್‌ಆರ್ಬರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಮಿಚುಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಲೆಯ ಡೇವಿಡ್ ಹ್ಯಾಮ್ಸ್ ಅವರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಿಡ್ನಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಾನವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ರಿನಲ್ ವಿಫಲವಾದ ಹತ್ತು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನ ಅಳವಡಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆರು ಜನರನ್ನು ಸಾವಿನಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಇಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು , ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಜ್ಞರು, ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ಇವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಫಲವೇ ಈ ಸಾಧನಗಳ ಉಗಮ.

ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೇರುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ

ಈತನಕ ಕೃತಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆಯು



ಕೇವಲ ವಾಣಿಜ್ಯ ರೂಪದ್ದಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಆರ್ಥೋಪಿಡಿಕ್ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಇದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಯೋನಿಕ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 40ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ಡಾಲರ್ ಮೌಲ್ಯದ ಔಷಧಿ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರ್ಥೋಪಿಡಿಕ್ ಕೇವಲ 1,400 ಕೋಟಿ ಡಾಲರ್ ಮಾತ್ರ. ಬಯೋನಿಕ್ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇ. 12ರಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆರ್ಥೊಪಿಡಿಕ್ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಾನ್ಸನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಕಂಪನಿಗೆ ಶೇ. 22ರಷ್ಟು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಇದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಸ್ಟ್ರಯಕ್‌ರ್ ಶೇ. 21ರಷ್ಟು, ಸ್ಮಿತ್ ಆ್ಯಂಡ್ ನೆಪ್ಯೂ ಶೇ. 8ರಷ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಂಗಗಳ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧನಗಳು, ಅವುಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾಗಲಿವೆ.



ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲದೆ ಬ್ರೆಜಿಲ್, ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾ, ಟರ್ಕಿ, ಚೀನಾ, ಭಾರತ, ಇಂಡೋನೇಷಿಯಾದಂತಹ ದೇಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.

ಬಯೋನಿಕ್ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಕಣ್ಣು: ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಮರ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಮರಾದಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋಚಿಪ್ ಇರುವುದರಿಂದ, ಕಣ್ಣಿನ ನರಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುರುಡರೂ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಗಳು: ಮೆದುಳಲ್ಲಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ನ್ನು ಎಂಟೆನಾಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಹಿಂಭಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಈ ಎಂಟೆನಾದಲ್ಲಿರುವ ಮೈಕ್ರೋಫೋನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಿವುಡರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ಹೃದಯ: ಬಯೋ ರಿಯಾಕ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ, ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೂ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ.



ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು: ಪಾಲಿಮರ್‌ಗಳು, ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಈ ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಹಜ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

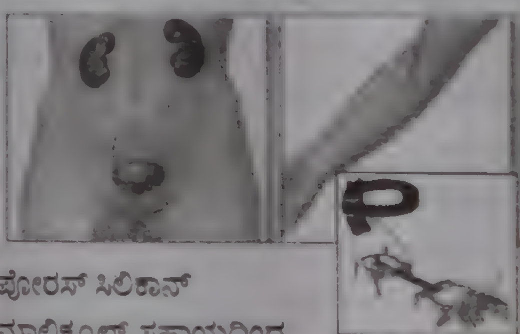
ಶ್ಲೇಷ್ಮಗ್ರಂಥಿ: ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟಿಕ್ ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ

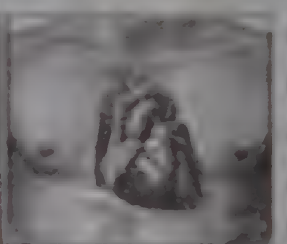
ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (23)

1. ಪ್ಯಾಥೋಫೋಬಿಯ (Pathophobia) ಎಂದರೇನು?
2. ಆ್ಯಕ್ನೆರೊಸೇಷಿಯಾ (Acne Rosacea) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ?
3. ಇಕ್ಥಿಯೋಸಿಸ್ (Icthyosis) ಒಂದು ಚರ್ಮರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ನೋಡಲು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?
4. ಮೆಗಲೋಬ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ವಿಶೇಷತೆಯೇನು?
5. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಮೂರು ಬಗೆಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಯಾವುವು?
6. ಪ್ಲೇಗ್ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಯಾರು?
7. ಡಯೇರಿಯ (Diarrhoea) ಎಂದರೇನು?
8. ಕ್ಲೈನ್ ಫೆಲ್ಟರ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ (Klinefelter's Syndrome) ಎಂದರೇನು?
9. ಥೈಸಿಸ್ (Pthisis) ಎಂದು ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?
10. 'ಆಗಿಷ್ಟಾಯಿತು ಈಗಿಷ್ಟಾಯಿತು...' ಗಾದೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿ.
11. ಹರ್ಮಫ್ರೊಡೈಟ್ ಎಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರೆಡರ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಈ ಪದ ಹೇಗೆ ಬಂದಿತು?
12. ಆಪ್ಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೈಟಿಸ್ (Optic Neuritis) ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ?
13. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೇನು?
14. ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಮಾನವ ದೇಹ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಪ್ರಥಮ ರೋಗಾಣು ಯಾವುದು?
15. ಎಬೋಲಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಏನು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಭಯ.
2. ಚರ್ಮ; ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಕೀವು ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮೀನಿನ ಚರ್ಮದಂತೆ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳು ಅಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ.
5. ಕೆಂಪು, ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಿರುಫಲಕಗಳು (Platelets).
6. ವ್ಲಾದಿಮಿರ್ ಹಾಫ್‌ಕಿನ್.
7. ಅತಿಸಾರ, ಭೇದಿ.
8. ಪುರುಷರಲ್ಲಿನ ಲಿಂಗ ಕ್ರೋಮೋಸೋಂಗಳ ಅಸಮಾಗುಣಿತದ ತೊಂದರೆ (46xy ಇರಬೇಕಾದುದು 47xxy) ಇರುತ್ತದೆ); ಇವರು ಎತ್ತರವಿದ್ದು, ಮುಖ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೂದಲ ವಿರಳತೆ, ಶಿಶ್ನ, ವೃಷಣಗಳ ಕಿರುಗಾತ್ರ - ಕತ್ತಲ, ನಪುಂಸಕತ್ವ.
9. ಕ್ಷಯರೋಗ (Tuberculosis).
10. ರೋಗಿಷ್ಟನಾದ.
11. ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದ ಹರ್ಮಿಸ್ ಮತ್ತು ಅಫ್ರೋಡೈಟಿಯ ಪುತ್ರ ಹರ್ಮಫ್ರೋಡಿಟಸ್. ಸಲ್ಮಸಿಸ್ ಎಂಬ ಸರೋವರ ದೇವತೆ ಇವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು, ಇವನು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವಳು ಅವನನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಸೆದು ಹೋದಳು. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಇದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಹರ್ಮಫ್ರೋಡೈಟ್ ಪದ ಬಂದಿತು.
12. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿನರವಾದ ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರವನ್ನು.
13. ಮಗು ಹೊರಬರಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕಟಿಪ್ರದೇಶ (Pelvis) ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ.
14. ಏಷಿಯನ್ ಫ್ಲೂ ಅಥವಾ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ಼ ವೈರಸ್.
15. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಹಿತ ಜ್ವರ.





ಫೋರಸ್ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಮಾಲಿಕ್ಯೂಲ್ಸ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

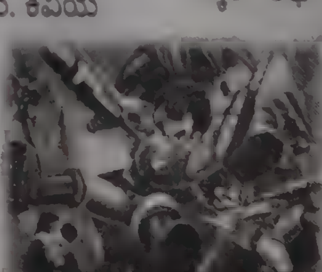
ಲಿವರ್ : ಮಾನವನ ಯಕೃತ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೃತಕ ಜೀವಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಲಿವರ್‌ನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವವರೆಗೆ, ರೋಗಿಯು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು : ಡಯಾಲಿಸಿಸ್‌ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಾಧನವನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಡ ವೈಫಲ್ಯದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅನಾಹುತದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಬಹುದು.

ಕಾಲುಗಳು: ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಕಾಲಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಯೋನಿಕ್ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೆನ್ಸರ್‌ಗಳು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾಮೂಲಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಕುರುಡರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬಂದರೆ?

ಬಯೋನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದರೆ ಅಂಧರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬಂದಂತೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಂಧರಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಭಾಗಶಃವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ನೀಡುವ ಸಾಧನಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿನ ಕಿಕ್‌ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 2003ರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಅಂಧರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಸಫಲವಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಮರಾಗಳನ್ನು ಅಂಧರಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದರು. ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿನ ವೈರ್‌ಲೆಸ್ ರಿಸೀವರ್‌ಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಕ್ಯಾಮರಾಗಳು ರೆಟಿನಾದಲ್ಲಿನ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ (16 ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳು) ಗೆ ಚಿತ್ರ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಮೂವರು ಅಂಧರು ನಡೆದು, ಹತ್ತಿ ಆರುವ ಲೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮುಖಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕೆಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳು ಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ನೂರು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ರೆಟಿನಲ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಮೇಲೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಸೌತ್‌ವೇಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕ ನೈಜಲ್ ಲಾವೆಲ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ರಾತ್ರಿ-ಹಗಲುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಂಧರು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ತನಗೆದುರಾಗಿ ಬರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಿಂದೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇದ್ದು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಕಿಕ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಡಾ॥ ಮಾರ್ಕ್



ಹುಮಾಯೂನ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಫಲವಾದರೆ ಅಂಧತ್ವವು ಮಾನವನಿಂದ ದೂರವಾದೀತು.

ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ 60 ಸಲಹೆಗಳು

ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನ ಜಂಜಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ ಗಗನಕುಸುಮವಾಗಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನೋಧೋರಣೆಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಈಗಲೂ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ 60 ಸಲಹೆಗಳಿವೆ.

ಕೂಡಲೇ ಉಪಶಮನ ಹೀಗೆ...

1. **ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ:** ನಿಮಗೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡೊಂದರಿಂದ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ. ಮಂಜು ಗಡ್ಡೆಯ ತಂಪು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

2. **ಮಂದಜ್ವರವನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಿ :** ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಂದಜ್ವರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಜ್ವರದ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ 'ಆಯಿಸ್ ಪ್ಯಾಕ್' ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಜ್ವರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳಿತು.

3. **ಚಾಲಕರೆ, ಸೊಂಟದ ನೋವಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿ :** ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯಿಂದ ಬರುವ ಸೊಂಟದ ನೋವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ- ಬಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ವಾಹನದ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಕೊಂಚ ಮೇಲೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು.

4. **ಎದೆ ಉರಿತದಿಂದ ಪಾರಾಗಿ :** ಅಜೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಗಳಿಂದ ಎದೆ ಉರಿತ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಶುಗರ್‌ಲೆಸ್ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್‌ನ್ನು ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಉರಿತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಜೊಲ್ಲುರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

5. **ಸೊಂಟದ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ:** ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೊಂಟದ ನೋವಿನ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕಬ್ಬನ್ನು 12-15 ಬಾರಿ ಅಗಿಯಬೇಕು.

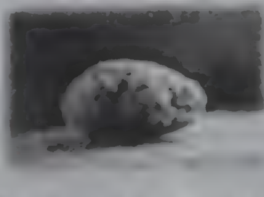
6. **ಹಿಮದುಣ್ಣು ಶಮನ:** ಹರ್ಪೀಜ್ ಸಿಂಪ್ಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ವೈರಸ್, ಸಮಾಜ ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ 125 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಆಸ್ಪಿನ್ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಹಿಮದುಣ್ಣು (ತದ್ದು)ವಿನ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಐದು ದಿನಗಳಿಗೆ ಕಡಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪಿನ್ ಹಿಮದುಣ್ಣುವಿನ ಉರಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

7. **ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ :** ಹಸಿರು ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್, ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ 'ಇಮ್ಯುನೊಗ್ಲೊಬುಲಿನ್ ಇ'ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ.



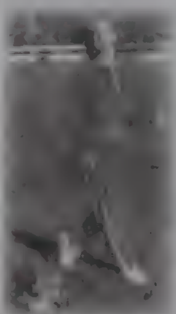
8. **ತಲೆನೋವಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ :** ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ 'ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್'ನನ್ನು ನೀರಿನ ಬದಲು ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಮೈ-ಕೈ ನೋವು ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯ ಹೊಸ ಸೂತ್ರಗಳು :



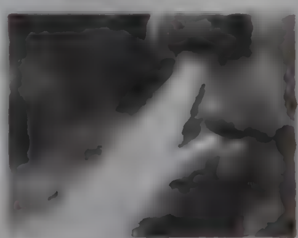
9. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಸರಳ ಔಷಧ: ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ತಡೆ ಗಟ್ಟಲು ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಗ್ಲಾಸು ನಿಂಬೆ ರಸಯುಕ್ತ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಸೈಟ್ರೇಟ್, ಹರಳು ರಚನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

10. ಆರೋಗ್ಯ ಡೈರಿ ಇರಲಿ: ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳಿರುವ ಡೈರಿಯೊಂದು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಲಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಡೆದಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸೇವಿಸಿರುವ/ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ನೀವು ಸೇವಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಸರು, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಹೆಸರು ಅವರ ಪದವಿ...ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳಿರಲಿ.



11. ನಿತ್ಯ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ : ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ.

12. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಾಶಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಹುತೇಕ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಧೂಮಪಾನ. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬಹುದು. ಕಳೆದ 14 ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಶೇ.70 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.





13. ಒಣ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ: ಒಣ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ದಂತಕೊಳೆ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಒಣಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿ.

ಮಲಗುವ ರೂಢಿ ಹೀಗಿರಲಿ :

14. ಶಯನಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು : ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕೋಣೆ ಸುಖನಿದ್ದೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಕೋಣೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿ, ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸುಖ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಹುದು.

15. ಚೆರ್ರಿ ತಿಂದು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ : ಚೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೆಲಾಟೊನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟಿರುವುದರಿಂದ, ನಿದ್ದೆಯ ಅಮಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

16. ತಲೆದಿಂಬಿಗೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ : ಬಹುತೇಕ ಜನರು ತಲೆದಿಂಬಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸುಖನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆದಿಂಬಿನ ಪಾತ್ರವೂ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ತಲೆದಿಂಬಿನ ಆಯ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ತಲೆದಿಂಬನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಗುರವಾದ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಇಡಿ. ಕೈ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಆ ವಸ್ತು ನೆಗೆದುಬಿದ್ದರೆ, ಆ ತಲೆದಿಂಬು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.



17. ನಿದ್ದೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ : ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿರಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಏಳರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮದ್ಯ, ಸಿಗರೇಟ್, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಯಮಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಬೇಡಿ. ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಪುಸ್ತಕ ಓದಬೇಡಿ. ಹಾಸಿಗೆಗಳಿರುವುದು ಕೇವಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕಾನಂದ ಪಡೆಯಲು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ನಿದ್ದೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಮೇಲೆದ್ದು ನಿದ್ದೆ ಬರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

18. ಮಲಗಲು ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆ ಹುಡುಕಿ : ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ, ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ಮಲಗಿ. ಅಲಾರಾಮ್‌ನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ, ನೀವೇ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳುವ ರೂಢಿ ಆಗುವವರೆಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಮಲಗಲು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಹುಡುಕಿ.

19. ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ : ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎರಡು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದಾಗ ಸಿಗುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯ. ನೀವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಮಲಗಿದರೆ ನಿಮ್ಮ 'ಸರ್ಕಾಡಿಯನ್ ರಿದಂ' ಅಂದರೆ 24 ಗಂಟೆಗಳ ನಿಯಮಕಾಲಿಕ ಲಯದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದಿನವೆಲ್ಲ ಆಲಸ್ಯವೇ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಏಳು' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

20. ರೇಡಿಯೋ ಹಾಗೂ 'ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫೈನ್' ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ : ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಯಾವುದೇ ರೇಡಿಯೋ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಟ್ಯೂನ್ ಮಾಡಿ, ಸೌಂಡ್ ಕಡಿಮೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಧ್ವನಿ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ನಿದ್ದೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಾತ್ರಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫೈನ್ ಎಂಬ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲ ಇರಲಿ. ಇದು ನಂತರ ನಿದ್ದೆ ತರುವ ಸೆರೋಟಿನ್ ಆಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

21. ಗೊರಕೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಚೆಂಡು : ಅನೇಕರು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವವರು. ನೀವು ಇಂಥವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ. ಜೇಬು ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಶರ್ಟನ್ನು ಧರಿಸಿ,

ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೋಲ್ಫ್ ಬಾಲ್ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಬಾಲ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗುತ್ತಲೇ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಗೊರಕೆಯ ರಗಳೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

'ಗಟ್ಟಿ' ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ...

22. ಮಾಂಸದ ಗೆಳೆತನ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ : ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯೂ ಒಂದು. ಪುರುಷರು ಕೇವಲ 55 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಗಳಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮುದ್ದೆಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಶೇ.66ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯಂತೆ.

23. ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮೇಲೆ 'ಧಾಳಿ' ಮಾಡಿ : ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ-



- ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಜಗಿಯಿರಿ. ಇದು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳಾಗುವುದನ್ನು (clot-forming) ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೂಡಲೆ ತಿಳಿಸಿ, ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಕರೆಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಶಹರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಟ್ ಬ್ರಿಗೇಡ್ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಕಾದು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರು ವಾಹನ ಚಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತಲುಪಿ.

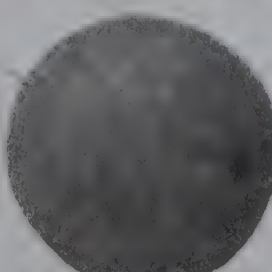
24. ಕಾರ್ಡಿಯಾ ಕಸರಸ್ತು ಮಾಡಿ: ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವ ಇತರ ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವಂತೆ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. 'ಬೆಂಚ್ ಪ್ರೆಸ್' ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಎದೆಯ ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೆಸರಾಂತ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಪಾಲ್ ಥಾಂಪ್ಸನ್ ಪ್ರಕಾರ, "ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 'ರೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಟ್ ರೇಟ್' 20 ಬೀಟ್ಸ್‌ನವರೆಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.



25. ಕರಗುವ ಫೈಬರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ : ಇದು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಅಂದರೆ 'ಬ್ಯಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜವೆಗೋಧಿ, ಮಿಡಿಕಾಯಿ, ಬಟಗಡಲೆ, ಸೇಬು ಹಾಗೂ ಬೇರಿಕಾಯಿ ಇದರ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

26. ವೇಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ: ಭಾರ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಾಹುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ದಣಿವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಬೀಳದೆ, ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

27. ಲಾಭಕರ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ : ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಗುಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ 'ಬ್ಯಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತಡೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. 'ಗುಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್'ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಗ್ಲಾಸು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿವಾರ ಕನಿಷ್ಠ 10ರಿಂದ 11 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ಓಡಬೇಕು. ಭಾರ ಶರೀರದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಓಟದ ದೂರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.



28. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ಲ್ಯಾನಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯ : ಬೋಸ್ಟನ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ 22,000 ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ 12 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ-



ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 11ರಿಂದ 24 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಶೇ.36 ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪುರುಷರು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

29. ಜೀವಸತ್ವ 'ಈ' ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ: ಜೀವಸತ್ವ 'ಈ' ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ದ್ವಿಗುಣ ಸುರಕ್ಷಾ ಪ್ರಣಾಲಿ, ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವ ಈ ಸಂಯುಕ್ತ ಔಷಧಿ, ಬೆರಕೆಯಾದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿತ 'ಪ್ಲಾಕ್'ನ್ನು ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಔಷಧಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದರೂ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಧಮನಿಗಳು ಕಠೋರವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.



30. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ : ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ, ಮಾಮೂಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ ಪುರುಷರು ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



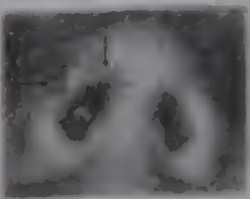
31. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮದ್ದು: ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದಾದರೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾ

ಷಿಯಂ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಲಾಭ ತಟ್ಟಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ಉನ್ನತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಔಷಧ ರಹಿತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



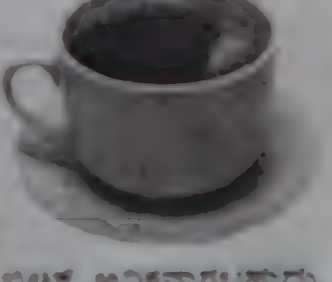
32. ತದ್ದುವಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಿಮದುಣ್ಣು (cold sore) ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ 'ಆರ್ಜಿನೈನ್' ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಬಿಯರ್, ಚಾಕಲೇಟ್, ಬಟ ಗಡಲೆ ಹಾಗೂ ನೆಲಗಡಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಹರ್ಪಿಜ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಹರಡಲು ಆರ್ಜಿನೈನ್ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.





ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ :

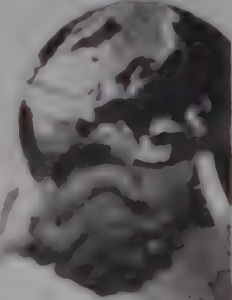
33. ಚಹಾ-ಕಾಫೀ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ: ಚಹಾ-ಕಾಫೀ ಸೇವನೆ ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಎರಡು ಕಪ್ ಕಾಫೀ ಅಥವಾ ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫೇನ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 16 ಬೀಟ್ಸ್ ಅಧಿಕವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಶಾಂತಿ, ಸಿಡುಕುತನ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.





34. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗಿರಲಿ: ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರಿಚಲನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಮರೆಗುಳಿ ರೋಗ ಅಲ್ಜೈಮರ್‌ನಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

35. ಗೆಳೆಯರ ಬಳಗ ಹೆಚ್ಚಲಿ: ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಆನಂದಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಒಳ್ಳೆಯವರ ಸಹವಾಸ ಅವಶ್ಯ. ನೀವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವವರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯ ಮತ್ತೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.



36. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಿರಲಿ : ದುಃಖಮಯ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರು ರೋಗಿಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಶೇ.35ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಬಾಳಸಂಗಾತಿಗೆ ಮೀಸಲಿರಿಸಿದರೆ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಆಯುಷ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



37. ಸ್ವಯಂ ಸವಾಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು (ನೌಕರಿ, ಸಂಗಾತಿ, ಧನಸಂಪತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ) ದೊರೆತ ತಕ್ಷಣ ಅನೇಕರು 'ಇನ್ನೇನೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಆಲಸ್ಯ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ತಾಳುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಏನಾದರೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಬೇಕು. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸವಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

38. ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ : ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೆಲಸಗಳ ನಂತರ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಜನರು, ಸಮಾಜಸೇವೆ ಮಾಡದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

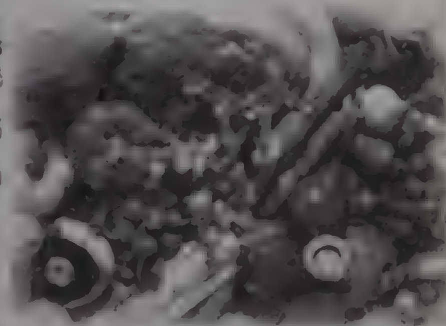


39. ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯ ಜೀವನ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಸೋಪಾನ: ಚಿತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸುಟ್ಟರೆ, ಚಿಂತೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. 'ಕ್ರೊನಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್' ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಚಿಂತಾಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.



ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ :

40. ಮಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. 'ಲೊ-ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಡೈಟ್' ಸೇವಿಸಿದ ಇಲಿಗಳು, 'ಹೈ-ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಡೈಟ್' ಸೇವಿಸಿದ ಇಲಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ನಂತರ ಹೈ-ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆ - ಲೊ-ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಆಹಾರ ನೀಡಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಇದರಿಂದ, ಮೊದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ತೊಂದರೆಗೀಡಾದವರೂ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು.



41. ತುಂಬಾ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ: ಅತ್ಯಂತ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಹುರಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಹೊಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತೈಲ, ತುಪ್ಪದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಅಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಒಂದು ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತೈಲ-ತುಪ್ಪದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ,

42. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಟೊಮೆಟೊ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು! : ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಟೊಮೆಟೊ ಸಾಸ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಶೇ. 34ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಟೊಮೆಟೊದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೈಕೊಪಿನ್ ಎಂಬ ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ, ನಾಲ್ಕು ಟೊಮೆಟೊದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಲೈಕೊಪಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುತ್ತದೆ.

43. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಾಮನ್ ಮೀನು : ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸಾಮನ್ ಮೀನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮನ್ ಮೀನಿನಲ್ಲಿ 'ಒಮೆಗಾ-3' ಎಂಬ ಫೈಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಇತರ ಮೀನುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಮೆಗಾ-3 ನ್ನು 'ಹೃದಯದ ಹಿತೈಷಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮನ್ ಮೀನನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಸಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಬಾವು, ಉರಿತ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



44. ಜಂಬೂ ಫಲದಿಂದ ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿ : ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿರುವ ಉತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ-ಜಂಬೂಫಲ ಅಥವಾ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು. ಇದು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕರಗುವ ಫೈಬರ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ನೂಕಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

45. ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ 'ಈ' ಜೀವಸತ್ವ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ : ಜೀವ 'ಈ' ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೃದಯವನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೊಬ್ಬು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.

46. ವೈನ್ ಕುಡಿದು ಫೈನ್ ಆಗಿರಿ : ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೆರಡು ಪೆಗ್ ಕೆಂಪು ವೈನ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಧ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಿ. ಒಂದು, 'ಗುಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್' (ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್)ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಜಿಗುಟು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು, ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆ ರಚನೆಗೆ ಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ಸ್‌ಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದೆರಡು ಪೆಗ್ ವೈನ್ (ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಹಾನಿಕರ) ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶೇ. 25 ರಿಂದ 40ರವರೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



47. ಕಾಯಿಗಳ ಸೇವನೆ : ಬಾದಾಮಿಕಾಯಿ, ಅಖರೋಟ್ ಕಾಯಿಗಳು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 'ಫಿಜಿಶಿಯನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸ್ಟಡಿ' ಯ ವತಿಯಿಂದ 21 ಸಾವಿರ ಪುರುಷರ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದಾಗ, ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ 28 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ತಿನ್ನುವವರಿಗಿಂತ ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ ಈ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವ 'ಈ', ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.



48. ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ: ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ 1,000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕು. ಇದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. 250 ಮಿ.ಲೀ. ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

49. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಔಷಧಿ ಗುಣ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ವೈರಲ್ ಗುಣಗಳಿವೆ. ನೀವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಎರಡು ಪಕಳೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಫ್ಲೂ, ಶೀತಗಳಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

50. ಆಹಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನಚರಿ: ನೀವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯಾವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ವಿವರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡಿ. ವೈದ್ಯರು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ನೀವು ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಆಹಾರದ ಮಾಹಿತಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

51. ಡಯಟಿಂಗ್ ಇಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ: ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣದ ಶೇ. 80ರಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮೆದುಳಿನಿಂದ 'ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ' ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



52. 'ಉಠ್-ಬೈಠ್' ಮಾಡಬೇಡಿ: ಡೊಳ್ಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಾಗಲಿ, ಕೊಬ್ಬಾಗಲಿ ಕರಗದು. ನೀವು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಲು 2.5 ಲಕ್ಷ ಬಾರಿ ಏಳುವುದು, ಕೂಡುವುದು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ 450 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ 100 ಉಠ್-ಬೈಠ್ ಮಾಡಿದರೂ ಮೇಲಿನ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 20 ನಿಮಿಷ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿದು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದಲೂ 100 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.



53. ಉಪಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿ : ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಸ್ಥಿರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಎರಡು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.



ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

54. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯೊಂದನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ 15 ಸೆಂ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯನ್ನು ಊದಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ಆರಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.



55. ಶರೀರದ ದಪ್ಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ; ಬೊಜ್ಜು ಹೊಟ್ಟೆಯವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಭಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ದಪ್ಪದ ಅಳತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಳ ಭಾಗದ ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆಯ ಮಧ್ಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ನಿತಂಬದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗದ ಅಳತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಳತೆಯನ್ನು ನಿತಂಬದ ಅಳತೆಯಿಂದ ಭಾಗಿಸಿ. ದೊರೆಯುವ ಮೊತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೊಂಟದವರೆಗಿನ ದಪ್ಪದ ಅನುಪಾತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ 0.9ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟ 40ರ ಒಳಗೇ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

56. ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ : ಒಂದು ಪ್ರಶಾಂತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಉಂಗುರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಉಜ್ಜಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವ ಸದ್ದು ಕೇಳುವಷ್ಟು ಕಿವಿಯ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಿವಿಗೂ ಮಾಡಿ. 60 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ 'ನಾರ್ಮಲ್ ಹಿಯರಿಂಗ್' ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 15ರಿಂದ 20 ಸೆಂ.ಮೀ. ದೂರದಿಂದ ಈ ಶಬ್ದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ.



57. ಶರೀರದ 'ವಯಸ್ಸ'ನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ: ದಿನಾಂಕ, ಇಸ್ವಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವಯಸ್ಸ (Functional age)ನ್ನು 'ಸ್ಕಿನ್-ಇಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ ಟೆಸ್ಟ್'ನ ಮೂಲಕ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂಗೈನ ಹಿಂಭಾಗದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಐದು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಚಿವುಟಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಆ ತ್ವಚೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. 50 ವರ್ಷದವರಿಗೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಕ್ಷಣ, 60 ವರ್ಷದವರಿಗೆ 10ರಿಂದ 15 ಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ 70 ವರ್ಷದವರಿಗೆ 35ರಿಂದ 55 ಕ್ಷಣಗಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



58. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು: ಸುಮಾರು 40 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮದ್ದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಓಟ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಈಜು ಮುಂತಾದವು ಗಳಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

59. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗಿ: ನೀವು ಹಿಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಉತ್ತರ 'ಹೌದು' ಎಂದಾದರೆ ನೀವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿರಾಶರಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗಾದಾಗ ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ.



60. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಹೇಗಿದೆ?: ನೀವು 40ರ ಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮೀರಿದವರಾಗಿದ್ದು, ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಹಾಕುವಂತಾದರೆ, ನೀವು ಬಹುಶಃ 'ಪ್ರೆಸ್ ಬಯೊಪಿಯಾ'ದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವ ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕನ್ನಡಕಧಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಕನ್ನಡಕ ತೆಗೆದು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಫೋನ್ ಬುಕ್ ತೆಗೆದು ಕೆಲವು ನಂಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ, ಬುಕ್‌ನ್ನು ನಂಬರ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವವರೆಗೆ ದೂರ ಹಿಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಕೈಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಚಾಚಿದ ನಂತರವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೇ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ.





ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ದಿನ ಬೆಳಗಾದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿ ನೋಯುವುದು, ನೆಗಡಿ, ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್, ಧ್ವನಿ ಒರಟಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಬಹುಶಃ ನೆಗಡಿಯನ್ನನುಭವಿಸದವನು ಇರಲಾರ! ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಮೂರು ಅಂಗಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ತಗಲುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರದ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಅಗತ್ಯ.

ಕಿವಿಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

● ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ-ಇವು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೆನಿಸಿವೆ. ಇವು ಪ್ರಪಂಚದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇನೆಂಬುದನ್ನು ಮಿದುಳು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ನೋಡುತ್ತದೆ, ಕಿವಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ, ಮೂಗು ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮವು ಸ್ಪರ್ಶ, ಉಷ್ಣ, ಶೀತ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಈ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಲೋಕಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ನಮಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಯಾವೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

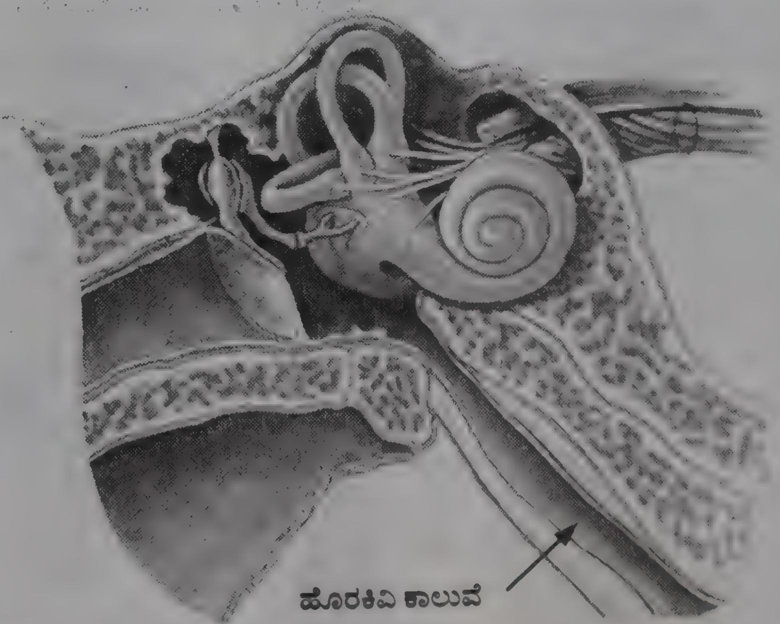
ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರ ಬಹು ದೊಡ್ಡದು. ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುತ್ತದೆ, 'ಶ್ರೋತ್ರಂ ಶ್ರುತೇನ, ನ ತು ಕುಂಡಲೇ.' ಅಂದರೆ ಕಿವಿಯು ಶೋಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ. ಕುಂಡಲಗಳನ್ನೋ, ಓಲೆಗಳನ್ನೋ ಧರಿಸುವುದರಿಂದಲ್ಲ ಎಂದು. ನಾವು ಇಂಥ ಸೊಗಸಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕಿವಿ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯ ಘಮ ಘಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬಲ್ಲೆವು. ಆಹಾರದ ವಾಸನೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಊಟವೇ ರುಚಿಸದು. ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಇದರ ಅನುಭವ ಸಹಜ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ದುರ್ವಾಸನೆ ತಿಳಿದು, ಆಹಾರ ಕೆಟ್ಟಿರಬಹುದೆಂದು ಅನುಮಾನಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆ ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯದ ಅರಿವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. (ಉದಾ: ಅನಿಲದ ಸೋರಿಕೆ). ಈ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮೂಗು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಾಡಲೂ ಮೂಗು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ.

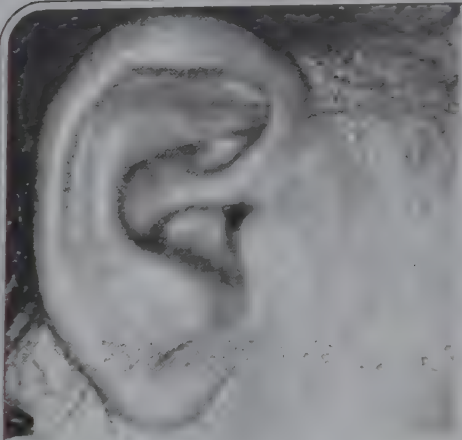
ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೂಗುಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾಗುವುದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳುಂಟಾದರೆ ಅದು ಗಂಟಲಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಬಲ್ಲದು. ಏಕೆಂದರೆ ಗಂಟಲು ಕೂಡ ಈ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಮಾತನಾಡಲು, ಉಸಿರಾಡಲು, ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗಲು ಗಂಟಲು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ E.N.T. ಅಂದರೆ, ear, nose, throat ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಓಟೋರೈನೋಲೆರಿಂಗಾಲಜಿ (otorhinolaryngology) ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (Oto-ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, rhino - ಮೂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, laryngo - ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ). ಇದೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದು ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದವನಿಗೆ E.N.T. Surgeon ಅಥವಾ otorhinolaryngologist ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಿವಿ

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಕಿವಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ. ಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲು, ಅದರ ರೂಪ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.



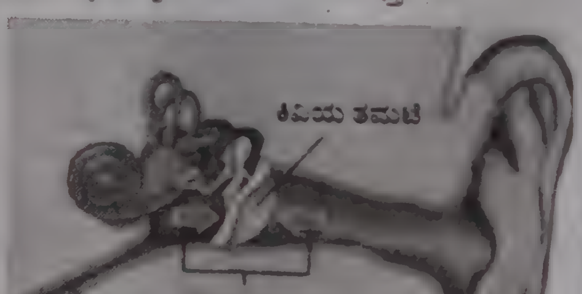
ಕಿವಿಯನ್ನು ಹೊರಕಿವಿ (external ear), ಮಧ್ಯಕಿವಿ (middle ear), ಒಳಕಿವಿ (internal ear) ಎಂದು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊರಕಿವಿಯು ಕಿವಿಯಾಲೆ (pinna) ಮತ್ತು ಆಲಿಕೆಯ ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆ (external auditory canal) ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

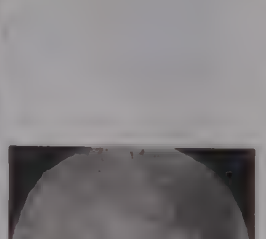


ಕಿವಿಯಾಲೆ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಕಾಣುವ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ (cartilage) ಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟು ಚರ್ಮದಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಚರ್ಮವು ಈ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಿವಿಹಾಲೆ (lobule) ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಕಿವಿಯಾಲೆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸು, ಆನೆ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕಿವಿಯಾಲೆ ಚಲಿಸಬಲ್ಲುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಿವಿಹಾಲೆ ಬಹುತೇಕ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

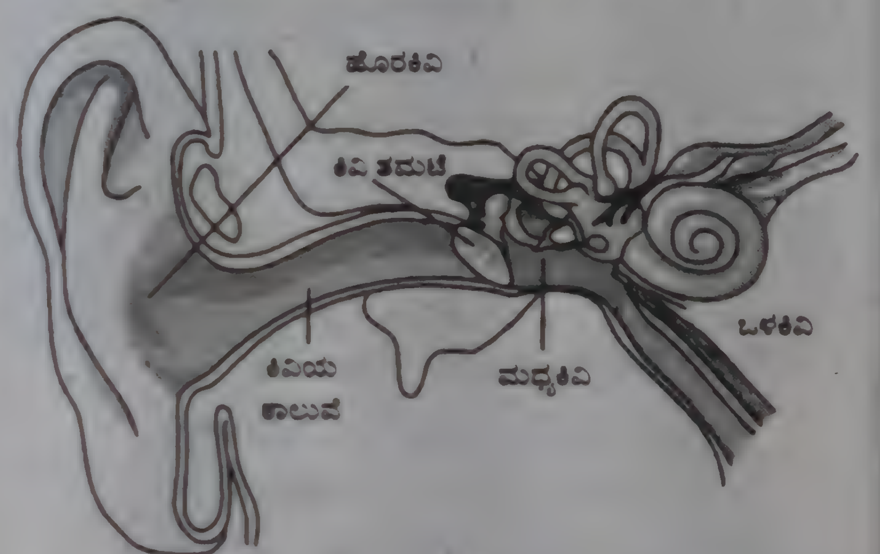


ಕಿವಿಹಾಲೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಆಲಿಕೆಯ ಹೊರಕಾಲುವೆ ಇದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು 2.5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಹೊರಕಿವಿಯ ತುದಿಯಿಂದ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯವರೆಗೂ ಚಾಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರಗಿನ 1/3ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಚರ್ಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಗುಳ್ಳೆಗಳಾದರೆ ವಿಪರೀತ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳ ಬೇರುಗಳೂ, ಸೆರುಮಿನಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸೆರುಮಿನಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳೇ ನಾವು ಗುಗ್ಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮೇಣದಂತಹ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಗುಗ್ಗೆ ಧೂಳು ಕಣಗಳನ್ನು , ಕೀಟಗಳನ್ನೂ ತಡೆಹಿಡಿದು ಹೊರಕಾಲುವೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಲುವೆಯ ಒಳಬದಿಯ 2/3ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಮೂಳೆಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ತೆಳುವಾದ ಚರ್ಮದಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೆರುಮಿನಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಕಿವಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಧ್ಯಕಿವಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ.





ಹೊರಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ನಡುವೆ ತೆಳುವಾದ, ಅರೆಪಾರದರ್ಶಕವಾದ ತಟ್ಟೆಯೊಂದು ಇದೆ. ಇದೇ ಕಿವಿ ತಮಟೆ ಅಥವಾ ಟಿಂಪ್ಯಾನಿಕ್ ಪದರ. ಸುಮಾರು 10 ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಮತ್ತು 8 ಮಿ.ಮೀ. ಅಗಲವೂ ಇರುವ ಇದು ಅಂಡಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಕಾಲುವೆಯ ಒಳತುದಿಗೆ 55° ಕೋನದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೂ, ಮುಂದೆಯೂ, ಹೊರಕ್ಕೂ ಮುಖಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



ಕಿವಿ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಸ್ ಟೆನ್ಸ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಸ್ ಫ್ಲಾಸಿಡ ಎಂಬ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪಾರ್ಸ್ ಟೆನ್ಸ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಾರು ಮತ್ತು ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಸ್ ಫ್ಲಾಸಿಡ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ನಾರು, ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಮೇಲಿಯಸ್ ಎಂಬ ಕಿರುಮೂಳೆಯ ಹಿಡಿ ಪಾರ್ಸ್ ಟೆನ್ಸಾದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ತುದಿ ಕಿವಿತಟೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಅಂಬೋ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ, ಅಂಬೋದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಕೋನಾಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು light reflex ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಕಿವಿತಮಟೆಯು ಅರೆಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿಯೂ, ನಿಮ್ನವಾಗಿಯೂ, ಮುತ್ತಿನಂತಹ ಬಿಳಿಬಣ್ಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ, ಹೊಳಪುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಿವಿತಮಟೆಗೆ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ಬಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಅಲ್ಲಾಡಿ, ಅವನ್ನು ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಕಿರು ಎಲುಬುಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಕಿವಿಯ ಕಾಕ್ಲಿಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಯೂಸ್ಟೇಷಿಯನ್ ಕೊಳವೆ, ಟಿಂಪ್ಯಾನಿಕ್ ಕೋಶ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಸ್ಟಾಯಿಡ್ ಎಂಬ ಭಾಗಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಯೂಸ್ಟೇಷಿಯನ್ ಕೊಳವೆ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಟಿಂಪ್ಯಾನಿಕ್ ಕೋಶ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗವಾದ ನೇಸೋಫ್ಯಾರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 3.75 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುವ ಇದರ ಮುಂದಿನ 2/3ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯಿಂದಲೂ, ಹಿಂದಿನ 1/3ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಮೂಳೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ನಾಳ, ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ನುಂಗುವಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಾಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯೂ, ಅಗಲವಾಗಿಯೂ, ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು, ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಟಿಂಪ್ಯಾನಿಕ್ ಕೋಶ ಹೊರಕಿವಿ ಮತ್ತು ಒಳಕಿವಿಗಳ ಮಧ್ಯೆಯಿದ್ದು ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳೂ ನಿಮ್ನವಾಗಿರುವ ತಟ್ಟೆಯಂತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಂತಿರುವ ಈ ಕೋಶ, ಆ ಗೋಡೆಗಳನ್ನುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಪಿಟಿಂಪ್ಯಾನಂ, ಮೀಸೋಟಿಂಪ್ಯಾನಂ, ಹೈಪೋಟಿಂಪ್ಯಾನಂ ಎಂಬ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಪ್ರೊಮೋಂಟರಿ ಎಂಬ ಮೃದುವಾದ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಎತ್ತರಿಸಿದ

ಭಾಗವಿದೆ. ಇದರ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಕಿಟಕಿ (round windows) ಮತ್ತು ಅಂಡಾಕಾರದ ಕಿಟಕಿ (oval window) ಎಂಬ ರಂಧ್ರಗಳಿದ್ದು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.



ಟಿಂಪ್ಯಾನಿಕ್ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಸಿಕಲ್‌ಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಕಿರುಮೂಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಶಬ್ದವನ್ನು ಕಿವಿತಮಟೆಯಿಂದ ಅಂಡಾಕಾರದ ಕಿಟಕಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಂದರೆ ಮ್ಯಾಲಿಯಸ್, ಇಂಕಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೇಪ್ಸ್. ಅವುಗಳ ರೂಪಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇಂಥ ಹೆಸರುಗಳನ್ನಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮ್ಯಾಲಿಯಸ್ ಎಂದರೆ ಸುತ್ತಿಗೆ. 8 ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ಈ ಮೂಳೆ, ತಲೆ, ಕತ್ತು, ಹಿಡಿ, ಮುಂದಣ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕದ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇಂಕಸ್ ಎಂದರೆ ಅಡಿಗಲ್ಲು. ಸ್ಟೇಪ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಅಂಕೋಲೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪುಟ್ಟ ಮೂಳೆಯಾಗಿದ್ದು 3.5 ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ.

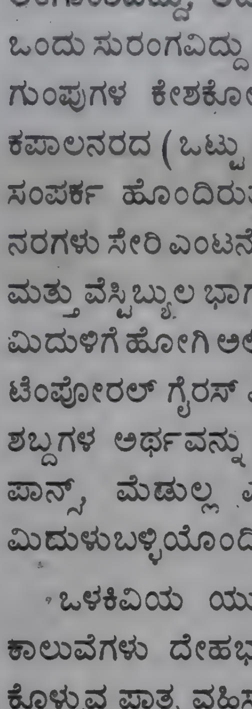
ಇದು ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಪಾದತಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ, ಮುಂದಣ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಣ ರಚನೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪಾದತಟ್ಟೆ ಅಂಡಾಕಾರದ ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದತರಂಗಗಳು ಸ್ಟೇಪ್ಸ್‌ನ ಪಾದತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಅಂಡಾಕಾರದ ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಆ್ಯನುಲಾರ್ ಅಥವಾ ದುಂಡು ಲಿಗಮೆಂಟ್ ಇದನ್ನು ಅಂಡಾಕಾರದ ಕಿಟಕಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ, ಲಿಗಮೆಂಟ್‌ಗಳೂ, ನರಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಟೆನ್ಸಾರ್ ಟಿಂಪ್ಯಾನಿ ಮತ್ತು ಸ್ಟೆಪೀಡಿಯಸ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೂಳೆಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಟಿಂಪ್ಯಾನಿಕ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ಒಳಕಿವಿಯನ್ನು ಲೇಬ್ರಿಂತ್ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಟೆಂಪೋರಲ್ ಎಂಬ ಮೂಳೆಯ ಪಿಟ್ರಸ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಭಾಗ ಎಲುಬಿನದಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಳೆಯ ಲೇಬ್ರಿಂತ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಎಲುಬಿನ ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೆರಿಲಿಂಫ್ ಎಂಬ ದ್ರವವಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಭಾಗವಾದ ಮೃದು ಲೇಬ್ರಿಂತ್, ಪೆರಿಲಿಂಫ್ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೋಶಗಳನ್ನೂ, ನಾಳಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಂಡೋಲಿಂಫ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರವವಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆಯ ಲೇಬ್ರಿಂತ್, ಮೂರು ಅರ್ಧಗೋಳಾಕೃತಿಯ ಕಾಲುವೆಗಳನ್ನೂ ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯೂಲ್ ಮತ್ತು ಕಾಕ್ಲಿಯ ಎಂಬ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮೃದು ಲೇಬ್ರಿಂತ್, ಅರ್ಧಗೋಳಾಕೃತಿಯ ಕಾಲುವೆಗಳನ್ನೂ, ಯೂಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಕ್ಯುಲ್‌ಗಳೆಂಬ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ, ಕಾಕ್ಲಿಯದ ನಾಳವನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧಗೋಳಾಕೃತಿಯ ಕಾಲುವೆಗಳು ಮೂರಿದ್ದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬಲಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಮವಾದ, ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲುವೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಎಲುಬಿನ ಲೇಬ್ರಿಂತ್‌ನ ಕಾಲುವೆಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಕಾಲುವೆಯೂ ಅಗಲವಾದ ಆ್ಯಂಪುಲ್ಲ ಎಂಬ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ನರ ಅಂಗಾಂಶದ ಕ್ರಿಸ್ಟ ಎಂಬ ಅಂಗವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೂದಲು, ಎಂಡೋಲಿಂಫ್ ಚಲಿಸಿದಂತೆ ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ. ಯುಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಕ್ಯೂಲ್‌ಗಳು ಎಲುಬಿನ ಲೇಬ್ರಿಂತ್‌ನ ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯೂಲ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅರ್ಧಗೋಳಾಕೃತಿಯ ಕಾಲುವೆಗಳು ಯುಟ್ರಿಕಲ್‌ಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯುಟ್ರಿಕಲ್, ಸ್ಯಾಕ್ಯೂಲ್‌ಗೆ ಎಂಡೋಲಿಂಫ್ಯಾಟಿಕ್ ನಾಳದಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾಕ್ಲಿಯದ ನಾಳ ಮೂಳೆಯ ಕಾಕ್ಲಿಯದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ನಾಳವಾಗಿದ್ದು, 2.5ರಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನೋಡಲು ಬಸವನಹುಳುವಿನ ಚಿಪ್ಪಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಕ್ಲಿಯದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ 'ಕಾರ್ಟಿಯ ಅಂಗ' ಎಂಬ ನರ ಅಂಗಾಂಶವಿದ್ದು, ಅದು ಶಬ್ದದಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುರಂಗವಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳ ಸರಳುಗಳೂ, ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳ ಕೇಶಕೋಶಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೇಶಕೋಶಗಳು ಎಂಟನೇ ಕಪಾಲನರದ (ಒಟ್ಟು ಹನ್ನೆರಡು ಕಪಾಲನರಗಳಿವೆ) ಕಾಕ್ಲಿಯ ಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆಂಪ್ಯೂಲ್ಲ, ಯುಟ್ರಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಕ್ಯೂಲ್‌ಗಳ ನರಗಳು ಸೇರಿ ಎಂಟನೆ ಕಪಾಲನರದ ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯೂಲದ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಕ್ಲಿಯ ಮತ್ತು ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯುಲ ಭಾಗಗಳೆರಡೂ ಸೇರಿ ಎಂಟನೇ ಕಪಾಲನರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಶ್ರವಣ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲಿನ ಟೆಂಪೋರಲ್ ಗೈರಸ್ ಎಂಬ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಶ್ರವಣ ಕೇಂದ್ರ, ನಾವು ಕೇಳಿದ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯೂಲರ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಪಾನ್ಸ್, ಮೆಡುಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ಸೆರಿಬ್ರಂ, ಸೆರಿಬೆಲ್ಲಂ ಮತ್ತು ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಒಳಕಿವಿಯ ಯುಟ್ರಿಕಲ್, ಸ್ಯಾಕ್ಯೂಲ್ ಮತ್ತು ಅರ್ಧಗೋಳಾಕೃತಿಯ ಕಾಲುವೆಗಳು ದೇಹಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಡೆಯುವ, ಓಡುವ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ಏರುವ, ಇಳಿಯುವ ಹೀಗೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಇವು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ.



ದೇಹದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಶ್ರವಣನರದ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ಕಳಿಸಿ, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಕಿವಿ, ಕೇಳುವ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಎರಡೂ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

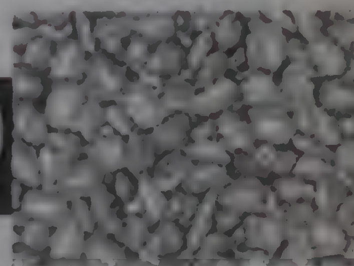
ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಾವು ಕೇಳುವ ಶಬ್ದದ ಅಲೆಗಳು ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗಿ ಕಿವಿತಮಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕಿವಿತಮಟೆಯು ಅಲುಗಾಡಿ, ಈ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಕಿರುಮೂಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಕಿವಿಯ ಕಾಕ್ಲಿಯಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿರುಮೂಳೆಗಳು ಶಬ್ದದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ಟೇಪ್ಸ್ ಮೂಳೆಯ ಪಾದತಟ್ಟೆಯ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅಂಡಾಕಾರದ ಕಿಟಕಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಡಾಕಾರದ ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಶಬ್ದದ ಅಲೆಗಳು ಕಾಕ್ಲಿಯದಲ್ಲಿನ ಪೆರಿಲಿಂಫ್ ದ್ರವವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದ್ರವದ ಚಲನೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಟಿಯ ಅಂಗ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಎಂಟನೇ ಕಪಾಲನರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತವೆ.



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಹುರುಳಿರುವ ಹುರುಳಿ



ಹುರುಳಿಯು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಧಾನ್ಯ. ಇದು ಕುದುರೆಗಳ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಮೇವು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರವೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಹುರುಳಿ ತಿನ್ನುವವರೂ ಸಹ ಕುದುರೆಯಂತೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಶಕ್ತಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ನಂಬಿಕೆ. ಹುರುಳಿ ಸಮಸ್ತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ, ಬೊಂಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ತಮಿಳುನಾಡು ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬರ್ಮಾ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಲಂಕಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹುರುಳಿಯು ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವ 'ಏಕವರ್ಷಾಯು' ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವ ಸಸ್ಯ. ಹುರುಳಿಯ ಎಲೆಗಳು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಇಂಚು ಉದ್ದವಿರುತ್ತವೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಯ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಹೂಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಋಷಿ - ಚಕ್ರಪಾಣಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹುರುಳಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅವು - ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚುಕ್ಕೆಗಳುಳ್ಳ ಪ್ರಕಾರದ್ದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬಣ್ಣದ ಹುರುಳಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಹುರುಳಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಕುಲತ್ತಿಕಾ' ಹಾಗೂ 'ಕುಲತ್ತಾ', ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಉಲವಲು, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲು; ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಕುಲ್ಲು, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಲ್ಥಿ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ Horsegram ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಹುರುಳಿಯು 'Papilionaceae' ಎಂಬ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿದ್ದು, Dolicus Biflorns ಎಂಬುದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು.

ಹುರುಳಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಭಾವಪ್ರಕಾಶ್ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

"ಕುಲತ್ಥಃ ಕಟುಕಃ ಪಾಕೆ ಕಷಾಯಃ ಪಿತ್ತರಕ್ತಕೃತ್ ಲಘು -
- ವಿದಾಹಿ ವೀರ್ಯೋಷ್ಣಃ ಶ್ವಾಸಕಾಸ ಕಫಾನಿಲಾನ್ -
- ಹಂತಿ ಹಿಕ್ಕಾಶ್ಮ ರೀ ಶುಕ್ರದಾಹಾನಾಹಾನ್ ಸ-
ಪೀನಸಾಃ ಸ್ವೇದ ಸಂಗ್ರಾಹಕೋ ಮೇದೋ-
ಜ್ವರ ಕ್ರಿಮಿಹರಃ ಸರಃ॥

ಅಂದರೆ "ಹುರುಳಿಯು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಒಗರಾಗಿದ್ದು ಕಟುವಿಪಾಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಲಘು ವಿದಾಹಿಯಾಗಿದ್ದು, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಬೆವರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಕಲ್ಲು, ವೀರ್ಯ ಮುಂತಾದವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಉರಿ, ನೆಗಡಿ, ಮೇಧೋವೃದ್ಧಿ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆಯು ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ."

ಹುರುಳಿಯ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಭೇದಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಹುರುಳಿಗೆ ಬೆವರನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ, ಹರಳುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ, ಉಬ್ಬಸ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮನೆ ಮದ್ದಾಗಿ ಹುರುಳಿ

1. ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಮಾರು 20 ಗ್ರಾಂ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು 125 ಮಿ.ಲೀ.ಗೆ ಇಂಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಆರಿ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗೆ ಆದಾಗ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರಿಂದ ಬರುವ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಹರಳುಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಭಾಗ ನೆಗ್ಗಿಲಮುಳ್ಳು, ಒಂದು ಭಾಗ ಇಪ್ಪೆಯ ಹೂವು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
2. ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಲಸಿಕಾಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತವಿದ್ದಾಗ ಹುರುಳಿ ಕಾಳಿನ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
3. ಮಲದೊಡನೆ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುರುಳಿಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
4. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಸೆರಗಿನ ಉಪದ್ರವವಿದ್ದಾಗ ಹುರುಳಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.
5. ಮೊಳಕೆ ರೋಗವಿರುವವರು ಹುರುಳಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
6. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು, ಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಬಿಡಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
7. ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಪ್ಪಲಿಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವಲವಣಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
8. ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದ ಹುರುಳಿ ತಿಳಿಸಾರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
9. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಕಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ ಹುರುಳಿ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊಲಸನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.
10. ಹುರುಳಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಕಲ್ಕದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕುರು, ರಕ್ತ ಕುರು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅವು ಬೇಗ ಪಕ್ವವಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
11. ಹಳೇ ರಕ್ತಭೇದಿ ಅಥವಾ ನವೀನ ಭೇದಿಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ತರಲು, ಹುರುಳಿ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಾಗದ ಬಾಳೆಯ ಕಾಯಿಯೊಡನೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
12. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿ ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬೆವರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

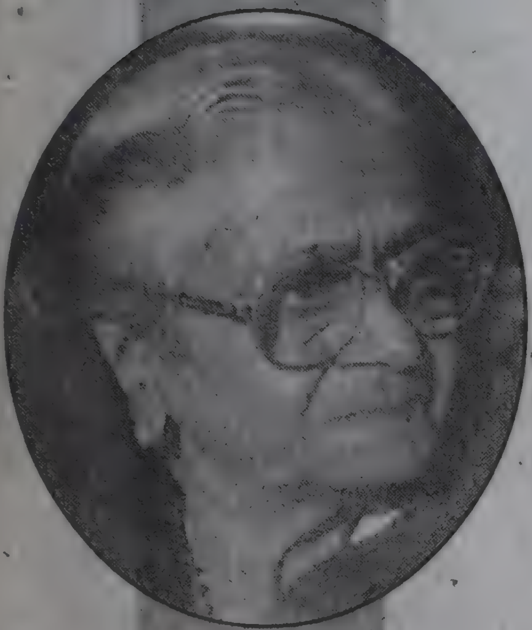
ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ

- ಶಾಂತಾದೇವಿ ಮಾಳವಾಡ

ಸುಮಾ ಪ್ರಾ. ಜೋಶಿ



ಈ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಎಂಬತ್ತೊಂದು ವಸಂತಗಳು. ವಯಸ್ಸು ಮಾಗಿದ್ದರೂ ಧ್ವನಿ ಮಾಸಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಬಾಗಿದ್ದರೂ, ಶಾರೀರಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಕುಗ್ಗಿಲ್ಲ.

ಶಾಂತಾದೇವಿ ಮಾಳವಾಡ ಮೂಲತಃ ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯವರು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಮೂರನೆಯ ಮಗಳು. ಮೊದಲ ಇಬ್ಬರು ತೀರಿಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮೃತರಾದ ಬಳಿಕ ಇವರು ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರು. ಎರಡನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಓದು. ಪತಿ ಮಾಳವಾಡರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಂಗೀತ, ಕಸೂತಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗೃಹ ವ್ಯಾಸಂಗದಿಂದ ಪೂರೈಸಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆ ಇವರು.

ಇವರ ಪತಿ ಸ.ಸ. ಮಾಳವಾಡರು. 1936ರಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಶಾಂತಾದೇವಿಯವರೊಡನೆ ವಿವಾಹ ನಿಶ್ಚಯವಾಯಿತು. ಶಾಂತಾದೇವಿಯವರ ಮೂಲ ಹೆಸರು ದಾನಮ್ಮ. ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದು 1938ರಲ್ಲಿ. ಆಗ ಇವರಿಗೆ 14ರ ಎಳೆ ಹರೆಯ.

ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ರಾಶಿಯನ್ನೇ ಕಂಡ ಶಾಂತಾದೇವಿಯವರು ಮೊದಮೊದಲು ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓದಿದರು. ನಂತರ ಗಂಭೀರ ಕೃತಿಗಳು, ವಿಚಾರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹೀಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರು. ಪತಿ ಆಗ ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿದ್ದುದು ಕೂಡ ಇವರ ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಯಿತು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಾ 1940ರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಜಾಣ ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿತರು. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಮಹಿಳಾ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಘಟಕದ ಸದಸ್ಯೆಯಾದರು. ಹೀಗೆ ಪತಿಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ನೆಲೆಗಳು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದವೆನ್ನಬಹುದು. 1941ರಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾದರು. ಇವರು ಸದಾ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡವರು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಎರಡು ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದವು.



ಮಾಳವಾಡ ದಂಪತಿಗಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪಯಣವೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆಯಾಮವೇ ಆಗಿದ್ದು ಶಾಂತಾದೇವಿಯವರಲ್ಲಿ ಅದರ ದಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಯಿತು. ಜಯಪುರದ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಲೇಖಕರ ಸಮ್ಮೇಳನ, ವಾರಣಾಸಿಯ ದ್ವಿತೀಯ ಲೇಖಕರ ಸಮ್ಮೇಳನ, ಪಿ.ಇ.ಎನ್. ಸಮ್ಮೇಳನ ಹೀಗೆ 'ಅಖಿಲ ಭಾರತ' ಪ್ರಯಾಣ ದಂಪತಿಗಳಿಗೊದಗಿತು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಒಂದೊಂದು ಗಿರಿಧಾಮಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ, ಪಾಂಡೀಚೇರಿಯ ಆನಂದಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಇದ್ದು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಯ ವಾಸ ಇವರ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ದಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು.

ಇಂಥ ಪ್ರಯಾಣಗಳು, ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಉತ್ಸವಗಳಿಂದ ವಿಪುಲ ಅನುಭವ, ಆನಂದ, ಬಾಳಿನ ಬಗೆಗೆ ಗೌರವಭಾವ ಪಡೆಯುವಂತಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ. ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಇವರ ಮನೆಯ ಸಮೀಪ ಇರುವ ಪ್ರೊ. ಬಸವನಾಳ ಕುಟುಂಬದವರ ಒಡನಾಟ, ಹಲಸಂಗಿ ಮಧುರ ಚೆನ್ನ, ವಿ.ಕೃ. ಗೋಕಾಕ, ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆ, ಮಾಸ್ತಿ ವೆಂಕಟೇಶ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಮೊದಲಾದ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಲು ಇವರಿಗೆ ಪ್ರೇರಕವಾಯಿತು.

ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆ, ಶ್ರೀಗಿರಿಯಿಂದ ಹಿಮಗಿರಿಗೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರವಾಸ ಕಥನಗಳು, ಕೆ

ಚೆನ್ನಮ್ಮ, ನೀಲಾಂಬಿಕೆ, ಬೆಳವಡಿ ಮಲ್ಲಮ್ಮ ಮುಂತಾದ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು, 'ದಾನದಾಸೋಹಿ ದಾನಮ್ಮ' ಎಂಬ ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿಯನ್ನೂ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆತ್ಮಶ್ರೀ, ರಸಪಾಕ ಕೃತಿಗಳು ಮೂಡಿ ಬಂದವು. ರಸಪಾಕವಂತೂ 11 ಆವೃತ್ತಿ ಕಂಡಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸಣ್ಣ ಕಥೆ, ಜೀವನಚಿತ್ರ, ಮಹಿಳೆಯರ ಅಲಂಕಾರ, ಕುಶಲಕಲೆ, ಗೃಹಾಲಂಕಾರ, ಮಹಿಳೆಯರ ಆತ್ಮತೇಜಸ್ಸು, ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಂಕಲನ ಮೊದಲಾದ ಕೃತಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆ ಗೈದಿದ್ದಾರೆ. ಈತನಕ ಇವರ ಒಟ್ಟು 40 ಕೃತಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

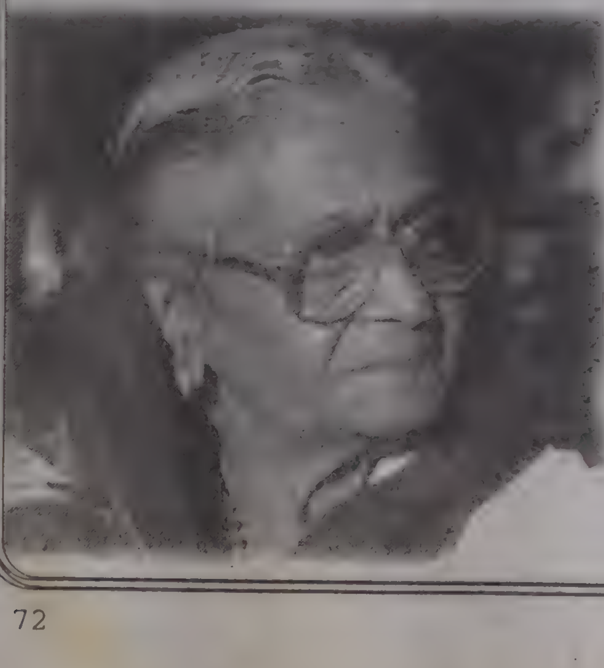
'ಕನ್ನಡ ತಾಯಿ' ಪುಸ್ತಕದ ಹಲವು ಗದ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಒಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಪಠ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. 'ಬಸವ ಪ್ರಕಾಶ'ವನ್ನು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪಠ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಶಾಂತಾದೇವಿ ಮಾಳವಾಡರವರಿಗೆ ಸಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರ, ಮಾನ-ಸನ್ಮಾನಗಳು ಅನೇಕ. 1967ರಲ್ಲಿ 'ಸಾಹಿತ್ಯ ಸುಮ', 1996ರಲ್ಲಿ 'ಸಾಹಿತ್ಯ ರತ್ನ', 1977ರಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ 1982ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1997ರಲ್ಲಿ ಲಿಪಿಪ್ರಾಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ತಿಮಬ್ಬೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1999ರಲ್ಲಿ ಅನುಪಮಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 2000ರಲ್ಲಿ ಶತಮಾನದ ಶರಣೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಅವರ ಮುಡಿಗೇರಿವೆ. 2002ರಲ್ಲಿ ಬಾಗಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ 68ನೇ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಇವರು ವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ನಲಿವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬರಿಯ ಗೋಳಿನ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವ ರೂಢಿಯು ಮಾನವೀಯ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೋವು-ನಲಿವುಗಳೆರಡನ್ನೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.



ಶಾಂತಾದೇವಿ ಮಾಳವಾಡರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶಕಿ



- ★ ಅನುಕೂಲತೆಗಿಂತ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಬಾಹ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚಿನದು.
- ★ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಬೇಡ. ಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸು.
- ★ ಜನರ ಮನ ನೊಂದೀತೆಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಮಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬೇಡ.
- ★ ಗೆಲುವು ಇಲ್ಲದೆಯೂ ನಲಿವು ಸಾಧ್ಯ.
- ★ ಇತರರಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ನೋವಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವೇ ಕಾರಣ.

- ಇವು ಮಾಳವಾಡರ ಬದುಕಿನ ಸೂತ್ರಗಳು.

ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅರವಿಂದರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಈಗ ಕೂಡ ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ತಮ್ಮ ನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಚಿಂತನ-ಮಂಥನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯ ತುಂಬ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಅರವಿಂದರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಛಾಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಜೀವಸತ್ವ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರವದು ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. ಧಾರವಾಡದ 'ಪ್ರಶಾಂತ' ನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಮಗ ಚೆನ್ನಬಸವ, ಸೊಸೆ ಲಲಿತಾ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೀರಾ, ಚಿನ್ಮಯಿ, ಅರವಿಂದರೊಡನೆ ಇವರು ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿಸರ್ಗವೇ ದೇವರು, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಾದಾ ಆಹಾರ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಾಟ, ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ಮುಖ್ಯ. ಅಂಥ ಪರಿಸರ ಇಂದಿಗೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇದೆ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

"ನಾವು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಬೇಕು. ಶಾಂತಿ ಇರಬೇಕು. ಚಿಂತೆ- ಆಶೆ ಎರಡೂ ಇರಬಾರದು. ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಮ್ಮ ಅಂದಂದಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಅರ್ಥರಹಿತ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಮ. ಸಮತಾಭಾವದ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಾಳಿನ ಎಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಸುಖಿಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ" ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ಯುವಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಶಾಂತಾದೇವಿಯವರ ಹಿತವಚನ. ●

(ಚಿತ್ರಗಳು: ವೈ. ಬಿ ಕಡಕೋಳ)

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ನವಿಲುತೀರ್ಥ, ತಾ. ಸವದತ್ತಿ ಜಿ. ಬೆಳಗಾವಿ.

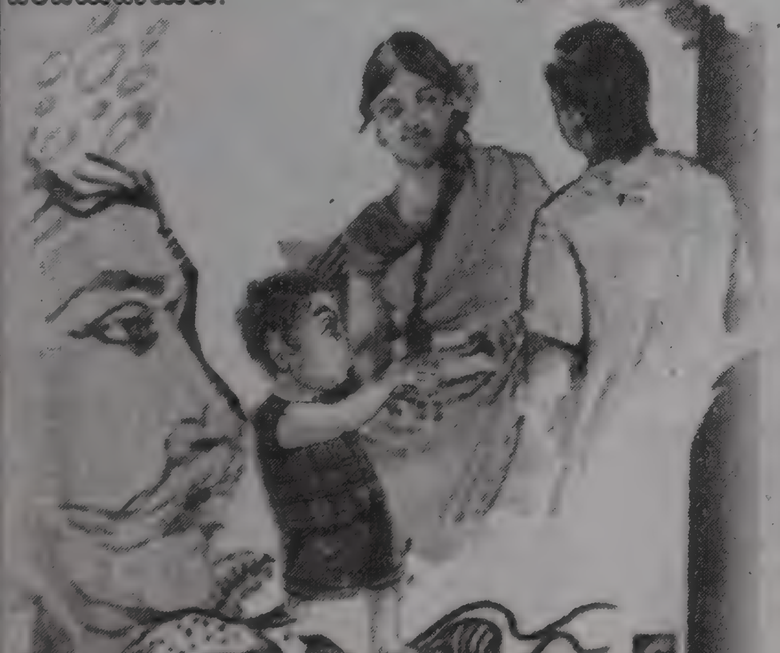


ಮಂದಮತಿಯ ಅ'ಶೋಕ' ಗೀತೆ

'ಟ್ರಿನ್', ಟ್ರಿನ್, ಟ್ರಿನ್, ಟ್ರಿನ್' ಫೋನು ರಿಂಗಣಿಸುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ರಿಸೀವರ್ ಎತ್ತಿ 'ಹಲೋ' ಎಂದೆ. "ನಾನಮ್ಮ ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾ ಮಾತಾಡೋದು. ಅಶೋಕನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿ ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಅದನ್ನು ನಿನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಕಳಿಸ್ತೀನಿ. ನೀನು ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬಾ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮನೇಲಿ ಯಾರ ಹತ್ತಿರವೂ ಮಾತಾಡಬೇಡ" ಎಂದವರೇ ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾ ನಾನು ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಫೋನ್ ಕಟ್ ಮಾಡಿದರು.

ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾ ನಮಗೆ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರು. ಆದರೆ ಅವರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಅವರ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಮಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂದಮತಿ. ಹೇಳಿದಷ್ಟನ್ನೇ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅವಳು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗಲಾರಳು, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗಲಾರಳು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿತ್ತು. 7ನೇ ತರಗತಿಗೇ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟ ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಇರಬೇಕಾದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಅಂತಹವಳಿಗೆ ಗಂಡು ಹುಡುಕುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದುಸ್ತರವೇ ಆಯಿತು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಒಬ್ಬ ಗಂಡು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾನಂತೆ. ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾ ಛಲ ಬಿಡದ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮನಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ಗಂಡು ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಷ್ಫಲವಾಗದಂತೆ ಯಾರದೋ ಮೂಲಕ ಅಶೋಕನ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು.



ಅಶೋಕ ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಮತ್ತು ಚುರುಕು ಬುದ್ಧಿಯವ. ಆದರೆ ಅವನ ಅದೃಷ್ಟ ಸರಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷವೋ, ಎರಡು ವರ್ಷವೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗಾದರೂ ಸೆಟಲ್ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿದ್ದವನಿಗೆ ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾನ ಪರಿಚಯವು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದ ಬಳ್ಳಿ ಕಾಲಿಗೆ ತೊಡರಿದಂತಾಯಿತು. ಅವರ ಮಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಬಿಜಿನೆಸ್ ಆರಂಭಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಲು ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅಶೋಕನಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗ ಮೂರೇ ಗೇಣು. ಅವನು ಯಾವುದನ್ನೂ ಯೋಚಿಸದೇ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಅವಳು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ತಾನು ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಲು ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದ.

ಅಶೋಕ ಮದುವೆಯ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಗಜಗಮನೆಯಾಗಿ ಬಂದ ವಧುವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದೊಂದು ಬಾಕಿ. ಅವಳಿಗಿಂತ ಆಸ್ತಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಿದ. ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾ ಮಗಳ ಕನ್ಯಾಸೆರೆ ಬಿಡಿಸಿ ಧನ್ಯನಾದೆ ಎಂದುಕೊಂಡರು ಆ ಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಅವರೇ ಸೆರೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆಂಬ ಅರಿವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಶೋಕ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಮಾವನ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲವೂ taken for grantಎಂದುಕೊಂಡ. ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ತನಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು, ಎಲ್ಲರೂ ತನಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅರಿವಿದ್ದೇ ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳ ಚಟಗಳೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡವು.

ಹೆಂಡತಿಯೋ ಗಂಡ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೂ ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಅಪ್ಪ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೂ ಸೈ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಎದುರಾಡದ ಮೂಕಪ್ರಾಣಿ. ಅವಳಂತೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತಾಳೇನೋ ಸರಿ. ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾನೂ ಮಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮಗ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕಲ್ಲ. ಅಶೋಕನ ಹುಚ್ಚಾಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಯಾರು ತಾನೇ ಸಹಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಮನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಬಂತು. ಆಗ ಅಶೋಕ ತನ್ನ ಮಾವನಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಕಂಡೀಶನ್ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ಮನೆ ಬಾಡಿಗೆ, ರೇಷನ್, ಮಗನ ಶಾಲೆಯ ಫೀಸು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾವನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಈ ಎಲ್ಲ ಕಂಡೀಶನ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಲು ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾಗೆ ಇಷ್ಟವಿರದಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಪ್ಪಿದರು.

ಅಶೋಕ ಸ್ವಭಾವತಃ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಯಾರೇ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸುವಂತಹವನು. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ನಗುನಗುತ್ತ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಬೇಸರದಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಇತರರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕರುಣಾಳು, ಧಾರಾಳಿಯಾಗಿದ್ದವನು ಮಾವನ ಮನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅವರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ತನ್ನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು, ಅಂತಹ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದಿಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ಅವರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಈಡೇರಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಉರುಳಿದ್ದವು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮನೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಹೆಸರಿಗೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಏನೇ ಸಬೂಬು ಹೇಳಿದರೂ ಅದಕ್ಕೊಪ್ಪದೇ ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದಿದ್ದ. ಆದರೆ ವಿಧಿಯಾಟವೇ ಬೇರೆ ಇತ್ತೇನೋ? ಅಶೋಕನಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾಯಿತು. ಕೆಮ್ಮು ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಸಣ್ಣಗೆ ಆರಂಭವಾದ ಕೆಮ್ಮು ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದನಾದರೂ ಯಾರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವನ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂತಹುದೆಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಟಿ.ಬಿ. ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಂನಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿ ಟಿ.ಬಿ. ಇಲ್ಲವೆಂದಾಯಿತು. ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

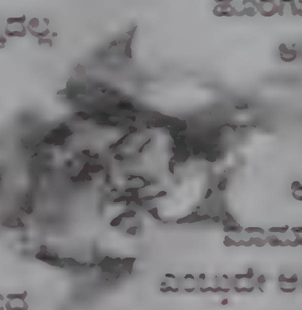
ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಇಲ್ಲವೆಂದಾಯಿತು. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಚರ್ಚಿಸಿದರಾಗಲೀ ಯಾವುದೆಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾದರೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಶೋಕನ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹದಗೆಡುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಊಟ ಸೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೈಯೆಲ್ಲ ಕೆರೆದುಕೊಂಡು ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನೋಡಿದ್ದ ಅವನ ಪರಿಚಿತರು ಈಗ ನೋಡಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿತ್ತು ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದರೂ ಅವನಿಗೆ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಅದಮ್ಯ ಆಸೆ ಇತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಮಾವನನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಗಣಪತಿ ಮಾಮ ಅವನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು.

ಗಣಪತಿ ಮಾಮನ ವಯಸ್ಸೇನೂ ಚಿಕ್ಕದಲ್ಲ. 70 ದಾಟಿದವರು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಗಳೂ ಅವರಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದ್ದವಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಔಷಧಿ, ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅಳಿಯನ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಲೆದಾಡಿ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರ ಅಂತಃಶಕ್ತಿ ಬಲು ಹಿರಿದು. ತಮಗೆಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಕಷ್ಟವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತಿದ್ದು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹವರು. ಅಳಿಯನ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಗೂಢವಾದಷ್ಟೂ ಅವರಿಗೆ ಮಗಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಭಯ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಮೊಮ್ಮಗ ತನ್ನಪ್ಪನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ತಡವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಶೋಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ನಾವೂ ಹೋಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೆವು. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಂದರೆ ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾನ ಮಗಳ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ಸುಖ, ದುಃಖ ಎರಡೂ ಆಕೆಗೆ ಒಂದೇ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅದೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟ. ಗಂಡನ ಸೇವೆ ಮಾತ್ರ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾವುದೇ ಆತಂಕ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಅಲ್ಲವೇ?

ಈಗ ಅಶೋಕನಿಗೆ ಮತ್ಯಾವ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಅವರ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಹುಡುಗ ಬಂದ. ಅದನ್ನು ನೋಡುವ ಕುತೂಹಲ ನನಗೂ ಬಹಳಷ್ಟಿದ್ದುದರಿಂದ ಕವರ್ ತೆರೆದೆ. ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಲೆಸುತ್ತಿದಂತಾಯಿತು. ಇದು ನಿಜವೆ? ಅಂತ ಬಿಟ್ಟ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟಂತೆಯೇ ನೋಡಿದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇತ್ತು. ನನಗೆ ತಕ್ಷಣ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದು ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಲೆದಾಡಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿಲ್ಲವೇಕೆ? ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಿಲ್ಲವೇಕೆ? ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೋಗಲಿ, ನನಗೂ ಏಕೆ ಈ ವಿಷಯ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ? ಬಹುಶಃ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಬಾರದ್ದರಿಂದ ಇರಬಹುದೇನೋ? ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಅವನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಲಾರದಂತಹುದು.

ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಅವನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ ಅವನಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಸುಸ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಮನೆ ಮಾಡಿದ್ದವು. ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗ್ಗಲಾರದವಾಗಿದ್ದವು. ಆಸ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಗಣಪತಿ ಮಾಮನ ಮಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ಅಶೋಕ ಶಾರೀರಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅದರ ಫಲ ಈಗ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದು ಎಂತಹ ದುರಂತ. ಈಗ ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾ ಹೇಗೆ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದೇ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅಂಶ.



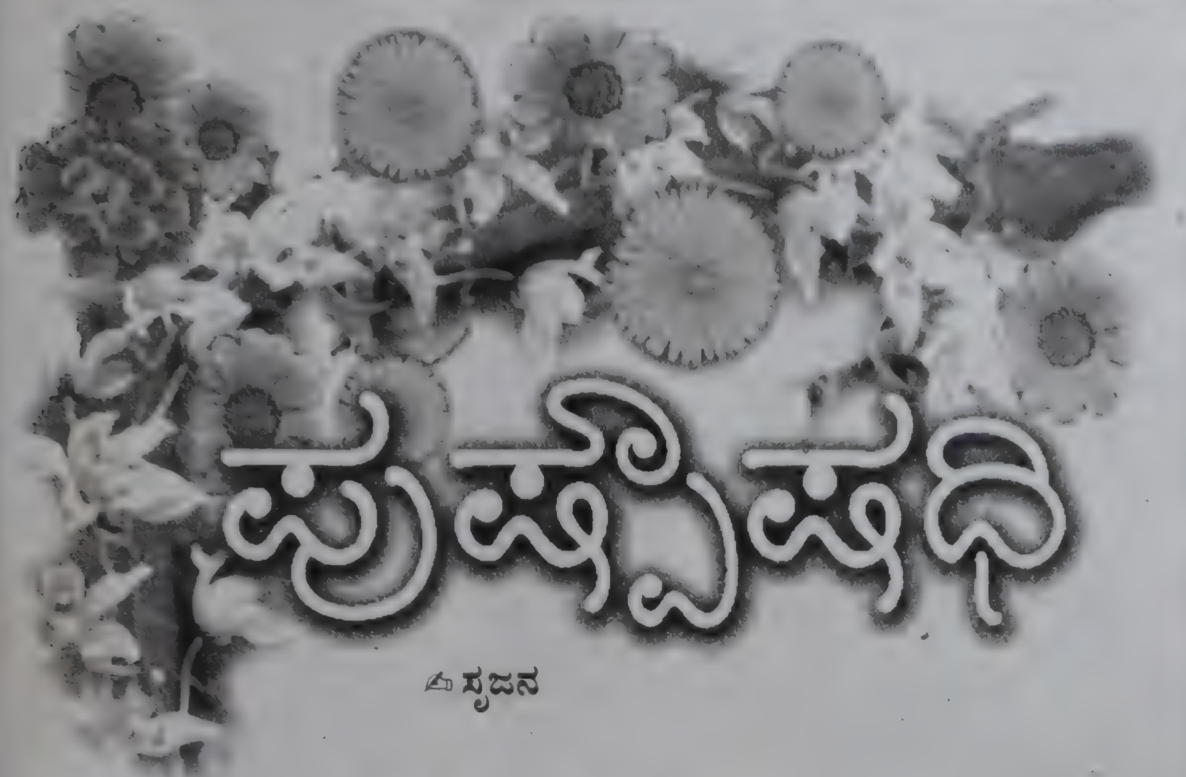
ನಾನು ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮುಗಿಸಿ ಮಾಮಾನ ಮನೆಯೆಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದೆ. ಪಡಸಾಲೆಯ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದರು. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಪಿಸು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ "ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಮಾತಾಡೋಣ'' ಎಂದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಾಮಾನ ಮಗಳು ಬಂದು "ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ಏನೂ ತಿಂದಿಲ್ಲ. ಗಂಜಿ ಮಾತ್ರ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಿದೆ'' ಎಂದಳು.

ಅಶೋಕ ಬರೀ ಮೂಳೆ ಚಕ್ಕಳವಾಗಿದ್ದ. ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೂ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೋರಾಗಿ ತಡೆತಡೆದು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆಗಾಗ ಕಣ್ತೆರೆದು 'ತಲೆ ನೋವು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ದುಃಖ ಉಮ್ಮಳಿಸಿ ಬಂತು. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ "ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏನೂ ತೊಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹಾಕ್ಬೋಣ್ವಾ?'' ಅಂತ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವಳ ಮುಗ್ಧತೆಗೆ ನಗಬೇಕೋ, ಅಳಬೇಕೋ ತಿಳಿಯದಾಯಿತು. ಅವನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಭೀಕರತೆಯ ಅರಿವು ಆಕೆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ 'ಕಾಫಿ ಕುಡೀತೀರಾ?'' ಎಂದಾಗ ಬೇಡವೆಂದು ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಹೊರಬಂದೆ.

ಗಣಪತಿ ಮಾಮಾ ಅಂತೂ ತುಂಬ ಇಳಿದುಹೋದವರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ದುಃಖ, ದುಮ್ಮಾನಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಲು ಯಾರಿಂದ ತಾನೇ ಸಾಧ್ಯ? ಅವರೆದುರು ಬೃಹತ್ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾಗಿತ್ತು. ಮನೆಯವರಿಗೂ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವುದು ಬೇಡ. ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ. ಯಾವ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸೋದಿಲ್ಲ. 'ಏಡ್ಸ್'ಗಾಗಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಬಂಧುಬಳಗದವರಿಗೆಲ್ಲ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮರ್ಯಾದೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಚರ್ಚಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು.

ಮರ್ಯಾದೆಗಿಂತ ಸಾವು, ಬದುಕಿನ ನಡುವೆ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಳಿಯನೇ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಏಡ್ಸ್ / ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದೆವು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಶೋಕನ ಹತ್ತಿರವೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಅವನ ಮಗ ಬಂದು "ಆಂಟಿ, ಅಪ್ಪ ಹೇಗ್ಹೇಗೋ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಡಿ ಬನ್ನಿ'' ಎಂದಾಗ ಒಳ ಹೋದೆವು. ಅಶೋಕ ಗೊರ, ಗೊರ ಅಂತ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವನ ಪ್ರಾಣಪಕ್ಷಿ ಹಾರಿಹೋಯಿತು. ಹೊರಗೆ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಬಂದು ನಿಂತಿತು. ಮಾವನ ಮನೆಯ ಮರ್ಯಾದೆ ಉಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವನ ಕಾಯಿಲೆ ಸುದ್ದಿಯಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿದ.

ಗಣಪತಿ ಮಾಮನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಅಳಲು ಹನಿ ನೀರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಗಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದಾಗಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ 15 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಶೋಕ ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಣಕೊಟ್ಟು, ಅವನು ಕೇಳಿದಂತೆ ಮನೆಯನ್ನೂ ಮಗಳ ಹೆಸರಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅಶೋಕನಿಗೆ ಬದುಕಿ ಬಾಳುವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವ ಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಸಾವು ಆಗಲೇ ಹೊಸ್ತಿಲ ಬಳಿ ನಿಂತಾಗಿತ್ತು. ಗಣಪತಿ ಮಾಮನಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗಳ ವೈಧವ್ಯ ನೋಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದುದು ಮತ್ತು ತಂದೆಯಿಲ್ಲದ ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನು ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅಳಿಯನ ದುರಂತದ ಸಾವು ಎಲ್ಲವೂ ಅವರನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಿ ದೇವರ ಮೇಲಿರಿಸಿದ ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯೆಲ್ಲ ಬುಡಮೇಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದೆಗುಂದದೇ ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕರುಣಿಸು ದೇವರೇ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ಬಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಅನ್ಯಥಾ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ●



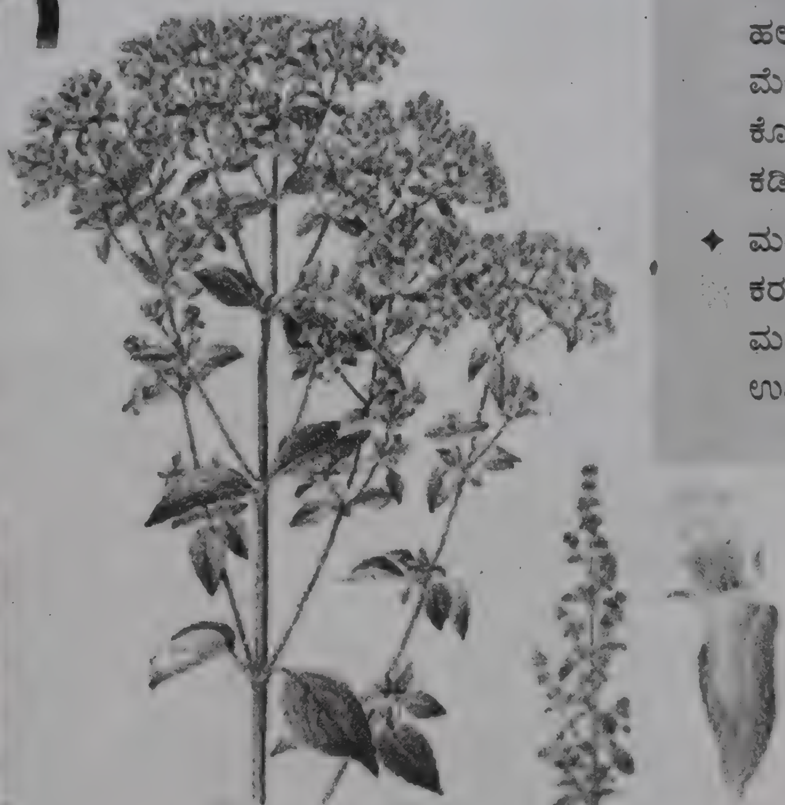
ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

✍ ಸೃಜನ

ಮುರುಗ

ಮುರುಗಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮರುಬಕ, ಮರುವಾ, ಮಾರುತ, ಪ್ರಸ್ಥಪುಷ್ಪ, ಸಮೀರಣಿ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಟ್ ಮರ್ಜೋರಮ್, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಮರುವಮು, ಹಿಂದಿ - ಮರುವಾ, ಗುಜರಾತಿಯಲ್ಲಿ ಮರಬೊ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಮರುವು ಮರುವು, ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಮರುವಮು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.





ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು - ORIGANUM MAJORANA

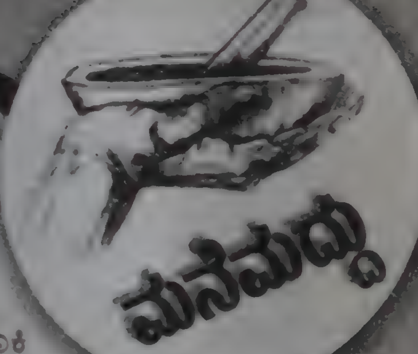
ಮರುಗ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಬೆಳೆಯುವಂತಹುದು. ಇದು ಚಿಕ್ಕಗಿಡವಾಗಿದ್ದು ಗಿಡದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗವೂ ಸುಗಂಧಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೂಗಳು ತುಳಸಿಯ ಹೂಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ, ಗಿರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮರುಗವು ಮುದನೀಡುವ ಸುಗಂಧಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಹೂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರಿಸಿ ಮಾಲೆ ಕಟ್ಟುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು



- ✦ ತಾಜಾ ಇಲ್ಲವೇ ಒಣಗಿದ ಮರುಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿನೆಗರ್‌ಗೆ ಸುಗಂಧ ಬರಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಲಿಕ್ಕರ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ✦ ಮರುಗದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಸಂಧಿವಾತ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ✦ ಮರುಗವು ಕ್ರಿಮಿಹರವಾಗಿದೆ. ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಹಿಸ್ಟಿರಿಯಾ ಮತ್ತು ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ✦ ಪಂಜಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಮರುಗವನ್ನು ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಪುದೀನಾದಂತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ✦ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ.





ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು : ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ : ಜಜ್ಜಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

(ರವಿ ಸಂ. ಪಾಟೀಲ, ಪೋಸ್ಟ್ [illegible]ವತಿ, ತಾ. ಶಿರಹಟ್ಟಿ, ಜಿ.ಗದಗ-582 117.)

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ : ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ನೆಕ್ಕಬೇಕು.

ಕುರು : ಎಕ್ಕದ ಎಲೆ ಹಿಂಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣ : ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

(ಸಂಜೀವ ಮಾ. ಪಾಟೀಲ, ಪೋ. ಬೆಟದೂರ, ತಾ. ಕುಂದಗೋಳ, ಜಿ. ಧಾರವಾಡ-581 113)

ಎದೆ ಹಾಲು ಇಂಗಲು : ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕಿವಿನೋವು : ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ : ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟಸ್) ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ : ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಲೆನೋವು : ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ : ಕುಂಬಳಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೇನಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶರೀರದ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ : ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

(ಶಿವರಾಯ ಪ. ಕಮತೆ, ಮು/ಪೋ. ಕುಂಗಟೋಳಿ, ತಾ. ಚಿಕ್ಕೋಡಿ, ಜಿ.ಬೆಳಗಾವಿ-591 226.)

ಕಿವಿ ಹುಣ್ಣು : ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು : ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಹಾವು ಕಡಿದರೆ : ತಾವರೆ ಹೂವಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿಸಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾವಿನ ವಿಷ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ದೋಷ : ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸತತ ವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತ : ದಾಳಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು : ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಒಣಕೆಮ್ಮು : ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಕಾಯಿಸಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಆಮಶಂಕೆ : ಬಾಳೆಹೂವು ಹಾಗೂ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅರೆದು ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಿತ್ತನಿವಾರಣೆ : ಒಣಗಿದ ಬೇವಿನ ಹೂವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

(ಮಾರುತಿ ನಿಂಗಪ್ಪಾ ಕಮತೆ, ಮು/ಪೋ.ಕುಂಗಟೋಳಿ, ತಾ. ಚಿಕ್ಕೋಡಿ, ಜಿ.ಬೆಳಗಾವಿ- 591 226.)

ಪಿತ್ತವಾಂತಿ : ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತವಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಫ : ತುಳಸಿದಳಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಫ ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.

(ಮಹಾದೇವ ಅ. ಕಮತೆ, ಮು. ಪೋ. ಕುಂಗಟೋಳಿ, ತಾ. ಚಿಕ್ಕೋಡಿ, ಜಿ.ಬೆಳಗಾವಿ- 591 226.)

ಕೈ ಬೆವರುವುದು : ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಅಂಗೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಯಾಸ : ಮೊಸಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಿರುಸಾದ ಚರ್ಮ : ಚಳಿಗೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಬಿರುಸಾದಾಗ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಮೃದುವಾಗುವುದು.

(ಅಶೋಕ ಟಿ. ಬಾಗಾದ, ದೇವಿಗುಡಿ ಹತ್ತಿರ, ಪೋಸ್ಟ್ ಗುಡಗೇರಿ, ತಾ. ಕುಂದಗೋಳ, ಜಿ.ಧಾರವಾಡ)

ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆ : ಉತ್ತರಾಣಿ ಹೂವಿನ ಅಗ್ರಭಾಗ (ತುದಿ) ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲೆಯಷ್ಟು, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಋತು ಕಾಲದ ಮೂರು ದಿನ ಅಥವಾ ಐದು ದಿನ ಸೇವಿಸಿ, ಹಾಲು ಅನ್ನದಿಂದ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಂಜೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು : ಕಪ್ಪು ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎರಡು ಹನಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಡಾ. ನಾಗರಾಜ ನಾಡಿಗೇರ್, ಶ್ರೀ ಮಾಲತೇಶ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಮಾರುತಿನಗರ, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರು.)

ನಿಂತಿರುವ ಮುಟ್ಟು ಆಗಲು : ಎಕ್ಕೆ ಹೂವಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಂಭೋಗಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು : ಬಿಳಿದಾಸವಾಳ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿ : ತಾವರೆ ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ : ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಹನಿಯಷ್ಟು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು : ಒಂದು ಹಿಡಿ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

(ಜ್ಯೋತಿ ಪಿ. ಆರ್. ಮುಂದುವರಿಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರ, ಪುರಪ್ಪೆ ಮನೆ, ತಾ.ಹೊಸನಗರ.)

ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀವು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010.

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

● ಡಾ|| ಸುಂದರ ಶೆಟ್ಟಿ

ಪವಿತ್ರಾ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 27, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದೂಕಾಲು ವರ್ಷ ಆಗಿದೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದೆ. ಐದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿ ಮಗು ತೆಗೆದರು. ಮಗು ಸತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

● ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮೂರು ವರ್ಷವಾದರೂ ಗರ್ಭಧರಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸದ್ಯ ನೀವು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಮಗು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಸತ್ತಿತ್ತೆಂಬುದು ತಿಳಿದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿನಯಾ, ಸಾಗರ

■ ನಾನು 19 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. ಸ್ತನಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವು ಅವು ದೊಡ್ಡದಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಇಂಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಕೃತಕ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರದ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಂಜುನಾಥ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಮುಖ, ಹುಬ್ಬು, ಕೈಕಾಲು, ಕಿವಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅತಿ ಬಿರುಸಾದ ಹಾಗೂ ಉದ್ದವಾದ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಶೇವಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಮರುದಿನ ಪುನಃ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

● ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಅತಿ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇವಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಇರುವುದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕು. ಬೇಸರ ಸಲ್ಲದು.

ಮಹ್ಮದ್ ರಸೂಲ್‌ಖಾನ್, ಸಿಂಧನೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 17, ಎರಡೂ ಕಾಲಗಳ ಮೇಲೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಸುಬು ಇದೆ. ಕಾಲು ಕೊಳೆತಂತಾಗಿದೆ. ಇಸುಬು ಕಿತ್ತರೆ ರಸಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇಸಬು ಖಂಡಿತ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳ್ಳಾರಿಯ ತಾರಾನಾಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಈಶ್ವರ ರೆಡ್ಡಿಯವರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಧೈರ್ಯಗೆಡಬೇಡಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ರವಿ ಸ್ವೊನ್ನದನ, ಊರಿಲ್ಲ

■ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ತಲೆನೋವು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಕೂದಲುದುರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಂಡರೂ ತಲೆಮೇಲೆ ನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುರಿ, ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬ್ರೇನ್ ಮ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನೀವು ಸೂತಶೇಖರ ರಸ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದ್ಹೊಂದರಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು 50 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ನಂತರ ಆ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಬಾಳೆಯ ಎಲೆ ಇರಿಸಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 3-4 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ, ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ರೋಮಗಳು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೀಸೆ ಬರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಾಜಿಸ್ಟರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಶ್ರೀಧರ್ ಮುರೆಗೆಪ್ಪ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 29, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ನನ್ನಾಕೆಯ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಾಂಕ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಇನ್ನೂ ಗರ್ಭಧರಿಸಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ. ನನಗೆ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಬಹುದೆ?

● ಮದುವೆಯಾಗಿ ಕೇವಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಆಗಲೇ ಗರ್ಭಧರಿಸಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವರಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಏನೆಂದು ಉತ್ತರಿಸಲಿ? ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಸುಮ್ಮನಿರಿ. ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬಹುದು. ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂತರವೇ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಮುಟ್ಟು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಮುಟ್ಟು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬು

ಅಶೋಕ್ ಬಡಿಗೇರ್, ಬಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇದೆ. ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳು ಹೊರಬಂದು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದೇ? ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಆಯುರ್ವೇದ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೇ?

● ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕೂಡ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಅಗಲವಾದ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಭಯಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಅಭಯ ಲೇಪ ಮಲಾಮನ್ನು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ನೀಡುವರು. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದದ್ದೇ. ಆದರೆ ಅದು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ತುಂಡು ಹಿಂಗುವನ್ನು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆ.ಎಸ್. ಗದಗ, ಊರಿಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಬಹಳ ದಪ್ಪನೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿದೆ. ಸೀರೆ ಉಟ್ಟಾಗ ಹಾಗೂ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದಾಗ ಅಸಹ್ಯ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸಣ್ಣಗಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್, ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸೊಂಟ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಚದೇ ಕೈಯಿಂದ ಕಾಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ತಾಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವೂ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಯೋಗವನ್ನು ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಕಲಿತು ನಂತರ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ರಾಜು, ಊರಿಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ತೊನ್ನು ರೋಗವಿದೆ. ಇತರೆಡೆಯೂ ಅದು ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲು ಅಲೋಪತಿಕ್ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಈಗ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ?

● ತುಟಿಯ ಮೇಲಿನದು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ತೊನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ಮೆಲನಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ತೊನ್ನು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಚರ್ಮವೂ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ತೊನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಡುವುದು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸುರೇಖಾ, ಬಳ್ಳಾರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಿ ಐದು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೀಗ ಸ್ತನಗಳು ಜೋತು ಬಿದ್ದು, ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ದಿರುಸು ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ. ಹಸಿರೆ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ಪ್ರಯೋಜನವಿದ್ದೇ ಇದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೇ.

ಮಂಜುನಾಥ, ಬ್ಯಾಡಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ. ಉರಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗ್ಯಾಸ್ ಕೂಡ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಈ ಜೀರಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ದ್ರಾಕ್ಷಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲನೆಯ ತುತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಸುಶೀಲಾ ಗುರುರಾಜ, ಅಥಣಿ

■ ವಯಸ್ಸು 36, ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂತಾನ ಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ) ಆಯಿತು. ಆದರೆ 2000ರಲ್ಲಿ ಮಗು ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದೆ. ಮಗು ಜಾಸ್ತಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರಿಂದ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿದರು. ಆದಾಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಇನ್ನೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ Inac-50 mg, Calcium Forte ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರು. ನಂತರ ಪ್ರತಿಸಲ ಹೋದಾಗಲೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ Cymine-250, Gynac cvd, ಬರೆದರು. ಆದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. Styptomet ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕಾಲಿನ ನರಗಳು ನೋಯುತ್ತವೆ. ನಡೆದಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ತನಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು?

● ಸಿಸೇರಿಯನ್ ನಂತರ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಬಳಿಕವೂ ನಿಂತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೇ. ನಿಮಗೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರನ್ನೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹರ್ವಿ ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ, ಹಡಗಲಿ

■ ವಯಸ್ಸು 28, ಅಜೀರ್ಣ, ವಿಪರೀತ ಎದೆ ಉರಿತ, ತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದು, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇರಲಿ. ಉಪವಾಸವಿರುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮಹಾಶಂಖವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಹೋಟೆಲ್ ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ.

ಶಿವಾನಂದ ಕಲ್ಲೂರ, ಸಿಂದಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಯಾವಾಗಲೂ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆದರೂ ಎದೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಎದೆನೋವು ಮತ್ತು ಆಯಾಸವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಬೇಡ. ಎದೆನೋವು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅಸಿಡಿಟಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೂ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ.

ರಮೇಶ, ಬ್ಯಾಹಟ್ಟಿ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

● ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ತುತ್ತಿಗೆ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಕುಟಜಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆ ನೀರನ್ನು ಗಂಟೆಗೊಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಂದು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ರಘು, ಹೊಸಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 26, ನೋಡಲು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿ ಗಾಂಜಾ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸೇದಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎದೆಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದುರತೊಡಗಿದವು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಶುರುವಾಯಿತು. ಯಾವ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲಿನ ನೋವು.

ಇದು ವಾಯು ನೋವೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದಾಗ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಂಡಿ ನೋವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂತಶೇಖರ ರಸ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಮಹಾ ನಾರಾಯಣ ತೈಲವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಪ್ರಶಾಂತಕುಮಾರ ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ಯಲಬುರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 29, ಇನ್ನೂ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಿರಬಹುದೇ? ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಯಲು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಾಜಿಸ್ಟರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆ ಅನುಸರಿಸಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದುದು. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ ಎಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲ.

ಆರ್.ಎಸ್.ಡಿ. ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ?

● ಊಟ ಸೇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಾನೇ ದಪ್ಪಗಾಗುವಿರಿ? ನೀವು ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಆಮಲಕಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಬೇಳೆ, ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ದಪ್ಪಗಾಗುವಿರಿ. ಆದರೆ ದಪ್ಪಗಿರಲಿ, ಸಣ್ಣಗಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು ಕೇವಲ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ರೂಪವು ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಂದ, ಜೀನ್ಸ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವಂತಹುದು. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಖವೂ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಾಗ ಸೌತೆ ರಸ ಹಚ್ಚುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಲೀಮಾ, ಬಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 28, ವಿಪರೀತ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಣ್ಣುರಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಆಕಳಿಕೆ, ನಿದ್ದೆ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಲು ಉರಿ, ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಂಬಳದಂತ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಟೊಮೆಟೊಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತು. ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಲೆ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಾಡಿಮಾವಲೇಹ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಚಮಚೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರವಾಳಯುಕ್ತ ಗುಲ್ಕಂದವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಸತೀಶ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಸುಮಾರು ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ-ಕಾಲು, ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ಇದೊಂದು ಭಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಲಿ?

● ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ. ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರುಬೇಡ, ಶಿರಸಿ

■ ನಾನು 17 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. ಐದು ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದು 18 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ನಿಜವೇ? ಯೋಗಾಸನ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಬಹುದೆ? ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'Hight Grow' ಎನ್ನುವ ಔಷಧಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ? ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆವರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಾಣಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ರೂಪ, ಎತ್ತರ, ಬಣ್ಣ ಎಲ್ಲವೂ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹವು. 18 ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಹುಡುಗಿಯರು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸಮಯವಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರವಾಗುವಿರಿ. ಎತ್ತರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗದಿರಿ. ಬೆವರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಶ್ರೀಗಂಧಯುಕ್ತ ಪೌಡರನ್ನು ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ ನನಗೆ ಟಿಬಿ ಇದ್ದು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ Hbsag Positive ಇರುವುದು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲಿ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ನೀವು ಒಮ್ಮೆ LFT ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟಿ.ಬಿ.ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿಗೂ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಊರಿಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 34, ಶಿಕ್ಷಕ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜರ್ದಾ, ಎಲೆ-ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುವ ಚಟವಿದೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಧ್ವನಿ ಕರ್ಕಶವಾಗಿದೆ. ಮಾತಾಡಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಸಿರಿನ ಒತ್ತಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಪದೆ ಪದೆ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಡೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮಪಟ್ಟರೂ ಆಯಾಸ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೂಡ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

● ನೀವು ಜರ್ದಾ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ವೀಣಾ ರೇವಣ್ಕರ್, ಕುಮಟಾ

■ ವಯಸ್ಸು 23, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯ ನಡುವೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಋತುಚಕ್ರವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಡುವೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯೂ ಇತ್ತು. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ: ಡಾ॥ ಜೆ.ಎಸ್. ಬಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 21. ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುಮಾರು 50-60 ವರ್ಷದ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವುದೇ?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗತೆ ಇದೆ. ಆದಕ್ಕೇ ನಿಮಗೆ ಪುರುಷರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಆಸೆ ಬಿಡಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ ದ್ವಿತೀಯ ಬಿ.ಎ. ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ. ಆದರೆ ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಿಂದಿನ ಒಂದು ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ನೆನಪು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ' ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ಓದಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ತರ್ಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಓದಿದ್ದನ್ನೇ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಓದಬೇಕು. ಓದುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿರಬೇಕು. ಗಲಾಟೆ ಇರಬಾರದು.

ಬಿ. ರವಿಕುಮಾರ, ರಾಯಚೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 19. 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬಹಳ ಸೊರಗಿದ್ದೇನೆ. ಶಿಶ್ನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಮುಂದೂಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭಯವಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಷ್ಟನಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಿಂದಿನ ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಓದಿರಬಹುದು. ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕವಾಗದ ವೇಳೆ ಚಿಕ್ಕದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುದುರಿಕೊಂಡಿರಲೇಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ಯೋಚನೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಜೊತೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲವೆ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನೀವು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯ ನಿಮಗಿಲ್ಲ.

ಆರ್. ಕರಿಬಸಪ್ಪ, ಊರಿಲ್ಲ

■ ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ 48 ವರ್ಷ. ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಭ್ರಾಂತುರೋಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. "ಎರಡೂ ಕೋಲಿಗೆ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ಹೋದಂತೆ, ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸದೆ ಬಾಗಿಲ ಬೀಗಹಾಕಿ ಮನೆ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಸಂಶಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆಂದು ಚಾಕು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೂ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ಇರುವ ರೋಗದ ಹೆಸರು 'ಪ್ಯಾರಾನಾಯ್ಡ್ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯ' ಅಂದರೆ ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ. ನೀವು ಬರೆದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಂದಿವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ QUITIPIN(200 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ) ಒಂದು ವರ್ಷ ಕೊಡಿ.

ಸಂತೋಷ, ಧಾರವಾಡ

■ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ. ಓದಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ. ಆದರೆ ಓದಲು ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತರೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಸೋಲುತ್ತೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● 'ವಿಲ್ ಪವರ್' ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿನ ಔಷಧದಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಎರಡನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಉತ್ತರ ಓದಿ. ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೇಳಬೇಕೆ ವಿನಃ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವು ಕೇಳುವುದಲ್ಲ.

ವಸಂತ, ಭದ್ರಾವತಿ

■ ವಯಸ್ಸು 32. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ನನಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎದೆ ಢವಢವ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಯವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಸಣ್ಣಗಿದ್ದು, ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 4.5 ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿದ್ದರೂ ಕೇವಲ 35 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಕ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನಿಮಗೆ 'ಆತಂಕ' (anxiety) ವೆಂದರೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಕಾಫಿ, ಚಹ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ALPRACONTIN (1 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ) ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ. ನಂತರ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಕೆ.ಕೆ. ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟ ಇದೆ. ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಉತ್ತರ ಓದಿ.

ಸಂತೋಷ ಹುಲ್ಲರ, ಹುಕ್ಕೇರಿ

■ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಶ್ಲೀಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗವಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹಜ. ಔಷಧ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಹೆಸರಿಲ್ಲ, ಮತ್ತಿಕೆರೆ (ಬೆಂಗಳೂರು)

■ ವಯಸ್ಸು 33, ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ. 15-20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗೀಗ ವೀರ್ಯವೇ ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಇದರಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದೀತೆ?

● ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಉತ್ತರ ನೋಡಿ. ಇದರಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಸ್.ಬಿ. ಸಾವಳಗಂಗ, ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ

■ ವಯಸ್ಸು 38, ಎರಡು-ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮಾರ್ಚ್ 2003ರ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ Tab Eliwel (25 ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಖಿನ್ನತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಇದೆಯೇ?

● ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ನನ್ನಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇದೇ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ 2004 ರವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಚಿನ್, ಯಶವಂತಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗ ಊದಿಕೊಂಡಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉತ್ತರ ಓದಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಇತರೆ ವಸ್ತು ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ಜನ್‌ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಕಿವಿಮಾತು





ಎಮ್.ಎಸ್.ಜಿ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು
ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್,
ಬೆಂಗಳೂರು- 27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703
www.besthearingcare.com

ರಾಮು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

● ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಸಂಜೆ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಪಟಾಕಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರ ಸಿಡಿದ ಪಟಾಕಿ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕಿವಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರವೇನು?

○ ಅತಿ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ನಾಶವಾದ ಒಳಕಿವಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಬೇಕು.

ರಾಣಿ, ಮೈಸೂರು

● ನನಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಬಲ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎಡಕಿವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ?

○ ಎರಡೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕು ಹಸನಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಧನ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪ್ರೇಮಲತಾ, ಮಂಗಳೂರು

● ನಾನು 30 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳದು. ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಐದು ವರ್ಷದಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೊಂಡು ಅವಿವಾಹಿತಳಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಕಿವುಡುತನ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾದದ್ದೆ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಕಿವುಡುತನ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಧ್ಯ. ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೀವು ಅವಿವಾಹಿತವಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಕಿವುಡುತನ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಈ ಬಗೆಯ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆಗೆ ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕಿವುಡುತನ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ನೀವು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿವುಡುತನ ಬರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಯ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕಿವುಡುತನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಡನೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಬೆಳಗಾವಿ

● ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ 70 ವರ್ಷ. ಕಿವಿ ಕೇಳದು. ಅವರ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಮಗೂ ಕಿವುಡುತನ ಬರಬಹುದೇ?

○ ಕಿವುಡುತನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬಗೆಗಳು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾದರೂ, ಕಿವುಡುತನ ಹೊಂದಿರುವವರ ವಂಶವೆಲ್ಲಾ ಕಿವುಡುತನ ಪಡೆಯುವ ಕುಟುಂಬಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಂಶಾಣು ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಕಿವುಡುತನ ಬರುವ ಅನುಪಾತವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ಮಂಜುನಾಥ, ಗೋಕಾಕ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಬಿಡಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗ ನನಗೆ ವೀರ್ಯದ ಬದಲು ಬಿಳಿದ್ರವ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಬಹುದೇ? ಯಾವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ವೀರ್ಯ ಖರ್ಚಾದಷ್ಟು ಮತ್ತೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ (ಕಣ್ಣೀರು, ಬಾಯಿಯ ದ್ರವ, ಮೂತ್ರದಂತೆ). ಭಯಪಡಬೇಡಿ. ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಆರ್.ಪಿ.ಪಿ. ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 40. ಪತ್ನಿಯ ವಯಸ್ಸು 25. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷ ಆಗಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಪತ್ನಿಗೆ ಸಂಶಯದ ರೋಗ. ನಾನು ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿದರೂ ಸಂಶಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮದುವೆಯಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನನ್ನು ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಸಂಶಯದ ರೋಗ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಈ ನಡುವಳಿಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರಬಹುದೇ?

● ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆಗೆ 'ಡೆಲುಶನಲ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್' (DELUSIONAL DISORDER) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು, ತಾಯಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ಕಲಿತು ತಾವೂ ಹಾಗೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ARIP (30 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ) ಕೊಡಿ. ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ 60 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಎಂ.ಎಸ್.ನವಲಗುಂದ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 24. ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಗುವಾಗ ಉದ್ವೇಗ, ಹೆದರಿಕೆ ಆದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖವೆಲ್ಲಾ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು 'ಅಳುಬುರಕ' ಎಂದು ಛೇಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಹಣ ಖರ್ಚಾಯಿತೇ ಹೊರತು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ತಲೆನೋವು ಇದೆ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ Social Phobia. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ Alzolam SR (0.5) ಸೇವಿಸಿ. ಬೇಕೆಂತಲೇ ಜನರ ಮುಖ ನೋಡಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮೊದಲಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಪರಿಚಯವಾದವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ⓝ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ರಕ್ತ ನೀಡಿಕೆ ತಂದ ಪಜೀತಿ

ಡಾ. ಉಮಾ ಎಸ್.ಅಸೂಟಿ

ನಾನು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಡ್ಯೂಟಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಜೊತೆ ಡಾ. ವಿದ್ಯಾ, ಡಾ. ಪಲ್ಲವಿ, ಡಾ. ಸುಮಾ, ಡಾ. ಜೋಷಿ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮಗೆ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಸರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ರಜೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ರಜೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ನನ್ನ ಡ್ಯೂಟಿ ಮುಗಿಸಿ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ರಜೆಯ ಮರುದಿನ ನನ್ನ ಡ್ಯೂಟಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಗರ್ಭಚೀಲ ತೆಗೆಯುವ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆಕೆಯ ಹೆಸರು ಫಾತಿಮಾ. ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಅವಳಿಗೆ ರಕ್ತನೀಡಲು ಡಾ. ಮೀನಾ ಕಲಘಟಗಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು.

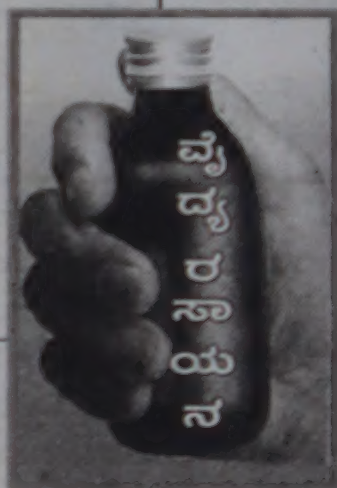
ಆಕೆಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು 'ಓ' ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇತ್ತು. ಆಪರೇಷನ್ ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲೇ ರಕ್ತ ತಂದು ಇರಿಸಿದ್ದರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹುಶಃ ಸಾಯಂಕಾಲ 7.30ಕ್ಕೆ ಮುಗಿದಿರಬೇಕು. ಆಕೆಯನ್ನು ಇನ್‌ಸೆಂಟಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿ ನಾನು ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಡ್ಯೂಟಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಮರುದಿನ ರಜಾ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಡ್ಯೂಟಿ ಮುಗಿಸಿ ಊರಿಗೆ ಹೋಗುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ರಿಲೀವರ್ ನೈಟ್ ಡ್ಯೂಟಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬರುವ ದಾರಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತೆ. ನಂತರ ಅವರು ಬಂದರು. ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಾರ್ಡಿನ ಚಾರ್ಜ್ ಕೊಟ್ಟು ಇನ್‌ಸೆಂಟಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ರೋಗಿಯ ವಿವರ ತಿಳಿಸಿ ಆಕೆಗೆ ರಕ್ತ ನೀಡುವ ಕುರಿತು ಹೇಳಿ ನಾನು ಡ್ಯೂಟಿ ಮುಗಿಸಿ ಊರಿಗೆ ಹೋದೆ.

ಮರುದಿನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬವಿದ್ದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಶುಭಾಶಯ ತಿಳಿಸಲು ಫೋನ್ ಹಚ್ಚಿದೆ. 'ಹಲೋ' ಎಂದೆ. ಆ ಕಡೆಯಿಂದ 'ಹಲೋ' ಎಂದು ಗೀತಾ ಸಿಸ್ಟರ್ ಧ್ವನಿ ಬಂತು. "ನಾನು, ಸಿಸ್ಟರ್, Wish You Happy Sankranti" ಎಂದೆ. "Same to you ರಿ, ರೀ ಉಮಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಿಮಗೆ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾ?" ಎಂದಳು ಗಾಬರಿಯಿಂದ. ನಾನು "ಏನು?" ಎಂದೆ. "ನಿನ್ನೆ ಆಸ್ಪತ್ರೇಲಿ ದೊಡ್ಡ ಗದ್ದಲ ಆಗೇತ್ರಿ. ನಿನ್ನೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿತ್ತಲ್ಲಾ ಫಾತಿಮಾದು. ಆಕಿಗೆ ರಕ್ತ ನೀಡಲು ಹೇಳಿದ್ರಲ್ಲಾ, ಅವಳಿಗೆ 'ಓ' ಪಾಸಿಟಿವ್ ರಕ್ತ ಹಚ್ಚದೆ ಆಕೆಯ ಹೆಸರಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಪೇಷಂಟಿನ 'ಎಬಿ' ಪಾಸಿಟಿವ್ ರಕ್ತ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡನೆಯ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿ ಫಾತಿಮಾ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಿದ್ದಾಳಲ್ಲ, ಆಕೆಯ ಬ್ಲಡ್ ಈ ಪೇಷಂಟ್‌ಗೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತ ನೀಡಲು ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಮಾಡಿದ 10 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಜ್ವರ ಪ್ರಾರಂಭ ಆಯಿತಂತೆ. ಜೋಷಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ರಕ್ತ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟರು. ಆಕೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಜೋಷಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂಡಲೇ ಡಾ. ನಾಗರಾಜ ಟಂಕಸಾಲಿ, ಡಾ. ಸುನೀತಾ ಟಂಕಸಾಲಿಯವರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಬಂದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಡಾ. ಮೀನಾ ಕಲಘಟಗಿ, ಡಾ. ರವಿ ಕಲಘಟಗಿಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅವರು ಬಂದು ಡಾ. ಗಜಾನನ ಗುಡಿಗಾರರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಅವರು ಬಂದು ಅವರು ಸಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು, ಪೇಷಂಟ್ ಕಂಡಿಷನ್ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಹೇಳೋಕಾಗಲ್ಲ ಎಂದರು. ಆಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂಟಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತಂತೆ ಆಕೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಜೀವ ಉಳೀತು. ಆ ದಿನ ಫ್ರಿಜ್ಜಿಂದ ರಕ್ತ ತಂದ ಆ ಸಿಸ್ಟರ್ ಉಳಿದಳು. ರಕ್ತ ಆಕೆಯದೇ ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡದೇ ಹಚ್ಚಿದ್ದ ಸಿಸ್ಟರ್ ಕೆಲಸವೇ ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು. ಆಕೆಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಜೀವ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ರೋಗಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರು."

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಿಷಯ ಸಿಸ್ಟರ್ ನನಗೆ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಅಯ್ಯೋ ದೇವರೇ, ಹಾಗಾದರೆ ನಾಳೆ ನನಗೆ ಮೊದಲು ಮಂಗಳಾರತಿ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಾದೆ. ಮರುದಿನ ಡ್ಯೂಟಿಗೆ ಹೋದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ತಪ್ಪೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಯಾರೂ ಏನೂ ಅನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಶಾಂತವಾಗಿತ್ತು. ಆ ದಿನದ ಘಟನೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಅವತ್ತಿನಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಹೊಸ ಪಾಠ ಕಲಿತಂತಾಗಿತ್ತು. ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ, ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ರಕ್ತ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹಗರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಘಟನೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ಶ್ರೀನಿಧಿ ನಿಲಯ, ಕೆ.ಸಿ. ರಾಣಿ ರೋಡ್, 8ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಗದಗ- 582 101.



ಹಾಸಿಗೆ ಪಥ್ಯ

ಡಾ. ಮಹಮ್ಮದ್ ಯೂನಸ್

ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ಇಬ್ಬರು ರೋಗಿಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಬಂದರು. 'ನಮಸ್ಕಾರ ಸಾ...' ಎಂದ ಆತ. 'ಈಕೆ ಯಾರಪ್ಪಾ?' ಎಂದೆ. 'ಇವಳು ನನ್ನ ಎಂಡ್ರು ಸಾ... ನಮ್ಮಿಬ್ರಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗೈತೆ. ಅವುಸ್ತಿ ತಕಂಬನಾ ಅಂತಾ ನಿಮ್ಮತ್ರ ಬಂದ್ವಿ ಸ್ವಾಮಿ' ಎಂದ. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಟರು. ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ವಿವರ ತಿಳಿದಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಗುಹ್ಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು.

"ನೋಡಪ್ಪಾ, ನಾನು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧಿ ಕೊಡತ್ತೇನೆ. ಕನಿಷ್ಠ 40 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಪಥ್ಯ ಇರಬೇಕು" ಎಂದೆ. "ಆಯ್ತು ಸ್ವಾಮಿ, ನೀವೇಳ್ದಂಗೆ ಇರ್ತೀವಿ. ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾದ್ರೆ ಸಾಕು. ಎಳ್ಡ್‌ಮೂರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತಿರಿಗಿ ಬದ್ವಿ, ಗುಣಕಾಣ್ಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಾಟಿ ಔಸ್ಧಿ ಕೊಡ್ತಿರಾ ಅಂತ ಯಾರೊ ಏಳಿದ್ರು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಂದ್ವಿ ಸ್ವಾಮಿ" ಎಂದ.

ನಾನು ಆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾತ್ರೆ, ಚೂರ್ಣ, ಕುಡಿಯಲು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, "ನೋಡಪ್ಪ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬದನೇಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಚಳ್ಳಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಕೂಡದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಇಬ್ಬರೂ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ಹಾಸಿಗೆ ಪಥ್ಯ ಇರಲೇಬೇಕು" ಎಂದೆ. "ನಮ್ಮಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾದ್ರೆ, ಸಾರ್‌ಸ್ವಾಮಿ, ನೀವೇಳ್ದಂಗೆ ಪತ್ಯ ಇರ್ತೀವಿ. ಬರ್ತಿವಿ ಸ್ವಾಮಿ ನಮಸ್ಕಾರ" ಎಂದು ಹೊರಟರು.

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ದಂಪತಿಗಳು ಬಂದರು. "ನಮಸ್ಕಾರ ಸಾ..." ಎಂದು ಕುಳಿತರು. "ಏನಪ್ಪಾ ಹೆಂಗಿದ್ದೀರಿ? ಔಷಧಿ ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ದಿನದ್ದು ಇದ್ದಾಗಲೇ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ಏನು ಸಮಾಚಾರ?" ಎಂದೆ. ಇನ್ನೂ ಗುಣ ಕಾಣ್ತಾ ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ. ಅದಕ್ಕೇ ಇನ್ನೊಂದ್ ಸಲ ಕಂಡೋಗನಾ ಅಂತ ಬದ್ವಿ ಎಂದ. ಅದ್ಸರೀ, ನಾನೇಳ್ದಂಗೆ ಪಥ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಗಿದ್ದೀಯೇನಪ್ಪಾ ಎಂದೆ. "ಊಂ ಸ್ವಾಮಿ, ಭಾರಿ ಕಟ್‌ನಿಟ್ ಪತ್ಯ ಇದ್ದೀವಿ. ಅದೇ ನಿವು ಹಾಸ್ಗೆಪತ್ತೇವ್ ಅಂದ್ರಲ್ಲಾ, ಔಸ್ತಿ ತಕಂಡಾಗಿಂದ ನಾವಿಬ್ರೂ ಹಾಸ್ಗೆಮ್ಯೆಲ್ ಮಕ್ಕೊಂತಾನೇ ಇಲ್ಲಾ ಸ್ವಾಮಿ. ಎರಡೂ ಹಾಸ್ಗೆ ಸುತ್ತಿ ಮಾಲ್ಯಾಗ್ ಇಟ್ಟು, ಇಬ್ರೂ ಚಾಪೆ ಮ್ಯಾಲೇ ಮಕ್ಕೊತಾ ಇದ್ದೀವಿ ಸ್ವಾಮಿ" ಎನ್ನಬೇಕೆ?

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದ ಹತ್ತಿರ, ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ- 577 531.

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ 'ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ'ಯನ್ನು ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣವಿದು. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗ, ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರಸಾಯನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. -ಪ್ರ.ಸಂ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ವರ್ಮ್(ಕ್ಯಾಡ್)ಬರಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್

- ನೊಬೆಲ್ ವಿಜೇತ ನೊಬಲ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
- ಐಎಸ್ಐ ಏಜೆಂಟರಿಗೆ ಭಾರತದ ಸೈನಿಕ ಹಣ?
- ದಿವ್ಯ ಪದವಿಗೆ ತಾಯಿ ತೆರೆಸಾ
- ಲಲಿತಕಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಎಮ್ಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು
- ಜಾಗತಿಕ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ದಾವೂದ್ ಬಡ್ತಿ!
- ವಿಶ್ವಾಕಪ್ ಎತ್ತಿದ ಭಾರತ
- ನಮ್ಮೂರ ರಾಹು(ವಾ)ಲ್ ದ್ರಾವಿಡ್
- ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ ಹೇಡನ್ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆ
- ಸ್ಟೇನ್ಸ್ ಹಂತಕನಿಗೆ ಗಲ್ಲು ಶಿಕ್ಷೆ
- ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಾಜಪೇಯಿ ವಿಶ್ವರೂಪ
- ದೇಶ ಮರೆಯದ ದುರಂತಗಳು
- ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಪಟಾಕಿಯ ದೇಣಿಗೆ
- ಬಿಕಿನಿ ಕಿಲ್ಲರ್ ಶೋಭರಾಜ್
- ಮತ್ತೆ ಜಪಾನ್ ಪ್ರಧಾನಿಯಾಗಿ ಕೊಯಿಜುಮಿ
- ಆಸಿಯಾನ್ ಶೃಂಗದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸಾಧನೆ



'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು: ವಸಂತ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 2216342 , ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 2280608, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 2262442

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡ: ಎಮ್ ಎಸ್. ಸೇಬಣ್ಣನವರ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ✆2746514, ವಿದ್ಯಾಮಂದಿರ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 2264419, ವಿನಾಯಕ ಏಜೆನ್ಸಿಸ್ ✆ 2366612, ಆಕಳವಾಡಿ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ✆2348123

ಮೈಸೂರು: ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ನ್ಯೂಸ್ ಏಜೆಂಟ್ ✆ 424034, ಸರಸ್ವತಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 432990

ಹಾಸನ: ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 270540

ಕೋಲಾರ: ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 220688

ಬಾಗಲಕೋಟೆ: ತೋಸನಿವಾಲ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 420093, ವಂದಾಲ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ

ಬಿಜಾಪುರ: ಕವಿತಾ ಕಿರಣ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 251833

ರಾಯಚೂರು: ಎಸ್.ಎಸ್. ಗೊರೆಬಾಳ್ ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್, ಕೆಎಸ್‌ಆರ್‌ಟಿಸಿ ✆ 2232560

ದಾವಣಗೆರೆ: ಕಾರ್ನರ್ ಬುಕ್ ಡಿಪೋ ✆ 236389, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 255591

ಶಿವಮೊಗ್ಗ: ಜಯಂತಿ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರ ✆ 276631

ಭದ್ರಾವತಿ: ತ್ರಿಮೂರ್ತಿ ಅಂಡ್ ಬ್ರದರ್ಸ್ ✆ 266137

ಹೊಸಪೇಟೆ: ಶಾರದ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ ✆ 98440-85758, ಅಶೋಕ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್

ಬೀದರ್: ಕೆಎಸ್‌ಆರ್‌ಟಿಸಿ ವಿದ್ಯಾ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ ✆ 220004

ಮಂಡ್ಯ: ಹೆಚ್.ಪಿ. ನಂಜುಂಡಸ್ವಾಮಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್

ಗುಲ್ಬರ್ಗ: ದೇಸಾಯಿ ಮತ್ತು ಬ್ರದರ್ಸ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 94481-28135, ಸಿದ್ಧಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 422431, ಎಸ್.ಎಸ್. ಭಾವಿಕಟ್ಟಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ✆ 425320

ಅಂಚೆವೆಚ್ಚ ರೂ.25/- ಪ್ರತ್ಯೇಕ

• ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ವಿಳಾಸ •

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010. ಫೋನ್: 3352696, 3206441